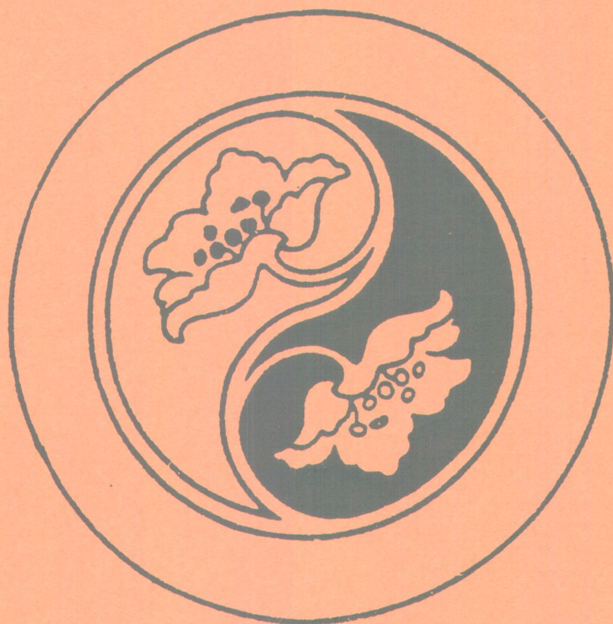
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
november 1996 - Klankschaal nr. 4

De Klankschaal is de nieuwsbrief van de sangha rond Thich Nhat Hanh.
Het is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht,
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Telefoon 0575 - 530 843

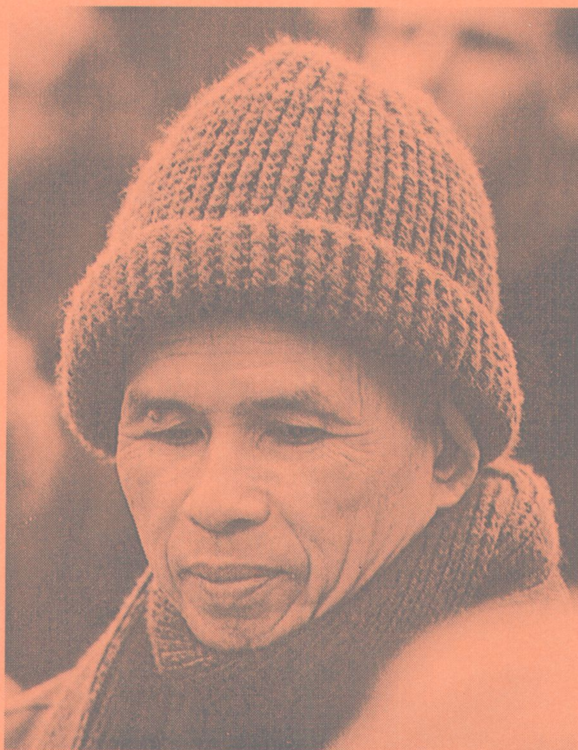


Foto: Ad de Kort

Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om vrede te *leven*.

Redactie: Eveline Beumkes
Sietske Roegholt
Medewerker: Fred den Ouden

Redactieadres: Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar.
Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: 1 februari 1997. De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

De tranen die ik gisteren vergoot, zijn vandaag regen geworden

Het leven heeft zijn sporen
op mijn voorhoofd achtergelaten,
maar vanochtend ben ik weer kind geworden.
Bladeren en bloemen glimlachen
mijn rimpels weg,
zoals de regen voetstappen
op het strand wegwist.
En opnieuw begint een cyclus
van geboorte en dood.

Ik loop door doornstruiken als door bloemen;
met opgeheven hoofd ga ik.
Gedichten bloeien onder het geluid
van bommen en mortieren.
De tranen die ik gisteren vergoot
zijn vandaag regen geworden.
Kalm hoor ik het getik op het rieten dak.
Mijn jeugd - o mijn vaderland - roept mij
en onder de regen
smelt mijn vertwijfeling weg...

Thich Nhat Hanh

Sangha-vrienden,

De dagen korten en de bladeren vallen en wat is het goed om na terugkomst uit Plum Village ook hier weer een sangha aan te treffen. Het samen zitten, eten en praten over wat ons werkelijk ter harte gaat rond de practice helpt zo om de draad vast te houden. Er komen steeds meer plekken in Nederland waar groepen wekelijks of maandelijks bij elkaar komen om samen te oefenen. Wie niet in de buurt van een reeds bestaande sangha woont kan overwegen om door een oproep in de Klankschaal zelf een groepje in het leven te roepen.

Behalve de jaarlijkse zomerretraite in juli en augustus was er dit jaar ook in september een retraite in Plum Village, met als thema 'The Heart of the Buddha'. Thay heeft over kernbegrippen in het boeddhisme gesproken zoals de Vier Edele Waarheden en het Edele Achtvoudige Pad. Hij benadrukte dat we alleen via het lijden de weg uit het lijden kunnen leren kennen en hij nodigde ons uit ons lijden naar boven te halen en in het licht van onze volle aandacht te brengen. 'Ga met je pijn naar de Boeddha,' zei hij, 'en kijk er samen naar, op een liefdevolle manier.' 'Als je de werkelijke aard van je pijn gaat zien, zul je ook de weg zien die uit je pijn voert. Mediteren betekent niet voor je pijn weglopen maar met heel je wezen aanwezig zijn en de aard van je lijden onderzoeken; het betekent teruggaan naar je pijn en er oog in oog mee staan. De sangha is de omgeving die het meest geschikt is om naar je pijn te kijken; je voelt je daar gesteund omdat iedereen hetzelfde doet.'

Eén van de lezingen die Thay tijdens deze retraite gaf - over het lijden als voorwaarde om de weg uit het lijden te leren kennen - is gedeeltelijk in deze Klankschaal opgenomen.

De septemberretraite is er ook debet aan dat de nieuwsbrief dit najaar zo laat verschijnt. De redactie nam zowel aan deze als aan de zomerretraite deel en zag geen kans de Klankschaal in de betreffende periode samen te stellen. Onze excuses voor het late uitkomen van dit nummer.

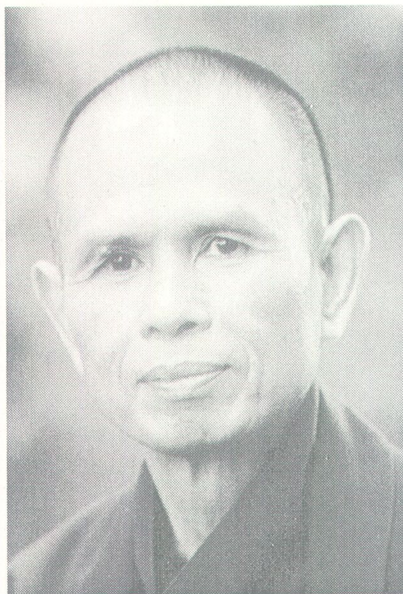
Aandacht ook voor de vijf richtlijnen in deze Klankschaal. Sinds de afgelopen zomer spreekt Thay niet meer over de vijf 'precepts' maar over de vijf 'mindfulness-trainings', omdat deze vertaling dichter bij de oorspronkelijke betekenis van het woord 'sila' (pali) ligt. We hebben dit in het Nederlands voorlopig vertaald als 'aandachtsoefeningen'. Tijdens de retraite met Thich Nhat Hanh in Lunteren (april '96) hebben zo'n dertig mensen er voor gekozen de vijf aandachtsoefeningen in hun dagelijks leven zoveel mogelijk in praktijk te brengen. In verschillende sangha's worden de aandachtsoefeningen ook regelmatig gereciteerd.

De lezing van Thich Nhat Hanh in de RAI te Amsterdam afgelopen april heeft grote belangstelling getrokken. Er zijn rond de duizend mensen geweest. Aan het daarop volgende meditatieweekend namen 280 mensen deel. Bij deze willen we nog eens iedereen bedanken die zich heeft ingezet om bekendheid te geven aan Thay's komst naar Nederland of die op andere wijze aan de voorbereidingen heeft meegeholpen. Langs deze weg hebben heel wat mensen elkaar beter leren kennen, waardoor er zich werkelijk zoiets als een Nederlandse sangha gaat aftekenen.

de redactie

Verkoop boeken van Thich Nhat Hanh

De meeste boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via de Stichting Vrede Leven. De winst die anders naar de boekwinkel gaat, komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. Een prijslijst van de Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh kan aangevraagd worden bij Kees Knook en Christie de Wit, tel. 0222 - 316 521, die de verzending van de boeken verzorgen.



Videobanden lezingen Thich Nhat Hanh te koop

Van de drie lezingen die Thay tijdens zijn bezoek aan Nederland heeft gehouden, zijn videobanden gemaakt. De videoband van de lezing in de RAI is te koop door storting van f 50 op girorekening 6798253 t.n.v. Stichting Vrede Leven, Amsterdam o.v.v. 'RAI videotape'. Door een technische tegenslag zijn de videobanden van het weekend in Lunteren nog niet klaar; meer informatie hierover in de volgende Klankschaal.

Uitleen van audiocassettes met lezingen van Thich Nhat Hanh

Audiobandjes van de lezingen die Thay tijdens de 'Heart of the Buddha' retraite in Plum Village (september 1996) heeft gegeven zijn via de stichting Vrede Leven te leen. Margriet Versteeg en Ger Levert hebben zich beschikbaar gesteld om de coördinatie hiervan op zich te nemen: tel. 0575-530 843.

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 10,- per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van f 25,- of meer wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal automatisch toegezonden. Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam. Giften aan de stichting zijn, onder de gebruikelijke voorwaarden, aftrekbaar van de belasting.

Abonnees in België betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 230 Belgische franken. Zij kunnen dit overmaken op Postrekening nr. 001-2657402-66 t.n.v. Leven in Aandacht - België, Memlingstraat 11, 2018 Antwerpen.

Ga met je pijn naar de Boeddha
Thich Nhat Hanh

Het onderstaande is een gedeelte van een lezing die Thich Nhat Hanh afgelopen september tijdens 'The Heart of the Buddha' Retraite in Plum Village heeft gehouden.

Het is een hele troost te weten dat de Boeddha een mens is en geen God. Hij is gewoon een mens zoals wij en heeft geleden zoals wij; daarom kunnen we ons met hem verbonden voelen. Omdat de Boeddha weet wat lijden is kunnen we met vertrouwen naar hem toe gaan. De enige weg om het hart van de Boeddha binnen te gaan is via ons eigen hart. Maar er is zoveel pijn in ons. Kunnen we wel naar de Boeddha gaan met een hart dat zo gewond is? De Boeddha schijnt te zeggen: 'Kom maar, juist omdat er zoveel pijn in je is kun je naar mij toekomen en mijn hart binnengaan. Juist omdat we allebei weten wat lijden is, is communicatie tussen ons mogelijk.' En met dat diep gewonde hart ga je naar de Boeddha. Als je geen pijn kende zou je het hart van de Boeddha niet binnen kunnen gaan.

We stellen vertrouwen in de Boeddha omdat hij geleden heeft. Hij is door het lijden heen gegaan en er als een vrij mens uitgekomen. Ook wij lijden, en ook voor ons is het mogelijk om onze pijn te omarmen en er op een dag als een vrij mens uit tevoorschijn te komen. Pijn is iets heel belangrijks. Zonder lijden kunnen we niets; we kunnen niet groeien en we kunnen niet de vrede en vreugde beleven die we verdienen. Van onze pijn weglopen is daarom niet de juiste manier om er mee om te gaan. We moeten de pijn omarmen, met ons mee dragen en er liefdevol voor zorgen. Al onze pijn moeten we naar de Boeddha brengen. Het enige waar hij in geïnteresseerd is, is lijden en het transformeren van lijden in vrede en vreugde. Laten we daarom bij de Boeddha gaan zitten, ons hart voor hem openen en onze pijn met hem delen. Hij zal vol mededogen en aandacht bij ons zijn en de ware aard van ons lijden proberen te doorgronden.

Lijden wordt door de Boeddha een edele, een heilige waarheid genoemd. Waarom noemt hij lijden iets edels, iets heiligs? Omdat we zonder lijden niet zouden weten waar we naar toe moeten. Onze pijn wijst ons de weg. De Boeddha raadt ons aan onze pijn te omarmen, te erkennen en er goed naar te kijken. Want als we tot de ware aard ervan weten door te dringen, zullen we een uitweg uit onze pijn vinden.

In de eerste lezing die de Boeddha gaf sprak hij over de Vier Edele Waarheden. De Eerste Edele Waarheid is dat er lijden bestaat. De Vierde is dat er een weg uit het lijden, de weg van transformatie, de weg naar vrede en vreugde. Als je niet in staat bent je pijn te erkennen en te onderzoeken wat de ware aard ervan is, kun je onmogelijk een weg zien die je uit deze pijn voert. Daarom is lijden zo essentieel. Lijden is absoluut noodzakelijk voor onze bevrijding. Hoe kun je een uitweg uit het lijden zien als je er niet goed naar wilt kijken? Als we in staat zijn om ons lijden onder ogen te zien en te onderzoeken wordt lijden een heilige waarheid. Maar als we dat niet kunnen is lijden helemaal niet iets heiligs, want dan verdrinken we erin.

We hebben onze pijn nodig zoals iemand die biologisch tuiniert afval nodig heeft om compost te maken. Zo iemand weet heel goed dat het mogelijk is om afval in bloemen en groenten om te zetten. Daarom gooit ze het niet weg. Juist met behulp van afval kan ze bloemen en groenten kweken. Het inzicht dat hierin schuil gaat heeft te maken met non-dualiteit: afval en bloemen maken allebei deel uit van dezelfde werkelijkheid. Als je goed naar een bloem kijkt, zie je dat een bloem geheel uit geen-bloem bestanddelen bestaat, waaronder afval. Je kunt ook de zon erin zien. Zonder zon kan een roos geen roos zijn. En de wolken; zonder wolken zou er geen regen zijn, en zonder water kunnen rozen niet bestaan. Je kunt de aarde, de mineralen en de tuinman in de bloem zien en als je doorgaat zul je de hele kosmos erin vinden. Ook de compost. De bloem en het afval zijn 'niet-twee' van aard: de bloem is gemaakt van afval en het afval van de bloem. Als je over het inzicht van non-dualiteit beschikt, zul je het afval niet verafschuwen. Je zult, net als een biologische tuinier, alles doen om het te bewaren, omdat je weet dat afval weer in bloemen kan veranderen. Dankzij dat inzicht beschouw je het afval niet langer als je vijand; je loopt er niet langer van weg. Je voelt opeens een zekere vrede; je ervaart een liefdevol gevoel jegens de bloem én jegens het afval. Dit is het inzicht wat we nodig hebben. Als je het hart van de Boeddha binnengaat zal er genoeg licht zijn om tot dit inzicht te komen. Onze pijn, onze angst is het afval in ons. Het is heel gewoon dat we afval in ons hebben. Denk niet dat de Boeddha geen afval in zich heeft. De Boeddha is een mens, maar hij verstaat de kunst om afval in bloemen om te zetten. Hij is niet bang voor het afval. Hij glimlacht ernaar omdat hij de non-dualiteit van bloemen en afval heel duidelijk ziet. Hij probeert niet weg te lopen van het afval in hemzelf omdat hij weet dat hij, net als een biologische tuinier, afval weer in bloemen kan transformeren.



Illustratie: Vo-Dinh

Soms zien we duidelijk dat iemand lijdt, terwijl hij doet alsof dat niet zo is. Dat is een obstakel. Het helpt je meer als je zegt 'ik lijd', als dat zo is. Op die manier kun je veel gemakkelijker naar de Boeddha gaan, naar het hart van de Boeddha. Laten we eerlijk zijn en zeggen:

'Lieve Boeddha, ik lijd. Ik weet dat jij ook geleden hebt en ik kom met al mijn pijn bij je.' Hij zal je uitnodigen om te gaan zitten en je zult het gevoel hebben dat je iemand ontmoet die je heel bekend is, een oude vriend. Ja, de Boeddha is een oude vriend omdat hij alle pijn heeft ondergaan die jij ondergaat. Je laat hem je wond zien en je vraagt hem er naar te kijken en hij vraagt je er samen met hem naar te kijken. Breng alles naar buiten, laat het aan de Boeddha zien, laat het aan jezelf zien. Geef er al je aandacht aan. Herken en erken je pijn. Dat is heel belangrijk. Laten we voor 100% aanwezig zijn, samen met de Boeddha. Wij zijn de Boeddha en de Boeddha is ons en samen onderzoeken we de wond in ons hart. Dit kan een lichamelijke ziekte zijn zoals kanker of aids; het kan je depressie zijn die al langer dan een maand duurt en die maar aanhoudt.

Wat het ook is, je pijn is een feit; het is iets dat werkelijk bestaat, het is geen illusie. We moeten die pijn erkennen en kijken wat het precies is. We moeten onze pijn in de ogen kijken, niet alleen met moed maar ook met zachtheid. We hebben tederheid nodig, liefde, compassie. Waarom? Omdat die pijn een stuk van onszelf is; die pijn ben ikzelf. Daarom moet ik er niet gewelddadig tegen zijn maar er teder mee omgaan. Anders zou ik tegen mezelf vechten en mijzelf kapot maken. Want in het licht van dualiteit is niet alleen de liefde in je een deel van jou maar ook je haat; je bent niet alleen je compassie maar ook je woede en je angst; je bent niet alleen je geluk maar ook je pijn. We moeten leren met deze gevoelens om te gaan en ze met tederheid te omarmen. Dat is de enige manier, want het gaat om onszelf. 'Lieve pijn, ik weet dat je er bent en ik ben er voor je.' We moeten niet voor onze pijn wegrennen, er mee in gevecht gaan, of haar onderdrukken. Kijk met compassie naar je pijn; dat is wat de Boeddha je aanraadt om te doen. Omarm je pijn en zeg: 'Lieve pijn, ik weet dat je er bent; ik zal goed voor je zorgen.' Wees voor 100% aanwezig, lichaam en geest één. Alleen op die manier kun je voor je pijn zorgen.

Er helemaal zijn voor je pijn, dat is de houding van iemand die weet wat liefhebben is. Liefhebben betekent er zijn. Dat is de boeddhistische opvatting van liefde. Hoe kun je liefhebben als je er niet bent, als je steeds afwezig bent? Je hebt veel liefde nodig, vooral je eigen liefde. Breng jezelf terug naar het nu, wees voor 100% aanwezig, lichaam en geest één in volledige aandacht. De Boeddha zit bij je op dat moment, want steeds als je volledig in het heden bent en lichaam en geest één zijn, is de Boeddha bij je. Aandacht is de Boeddha; aandacht is de grondstof waar een Boeddha uit gemaakt is. Wat je te doen hebt is je pijn herkennen en identificeren. Je gaat net zo te werk als een dokter. Als het tuberculose is zeg je: 'Dit is tuberculose.' We moeten onze pijn bij zijn ware naam noemen; we moeten hem kunnen herkennen en identificeren. Dit is heel basaal. Het is precies wat een dokter doet. Nadat ze heeft vastgesteld om welke ziekte het gaat, moet ze verder zoeken, naar de oorzaak van deze ziekte. Dat doen wij ook. Nadat we hebben vastgesteld wat onze pijn precies is, moeten we de tijd nemen om er meer inzicht in te krijgen. Dat is de Tweede Edele Waarheid: lijden is op een bepaalde manier tot stand gekomen. Alleen als je ziet hoe je pijn tot stand ge-

komen is kun je zien hoe je er van los kunt komen. Door goed naar de ware aard van je pijn te kijken, kun je zien hoe hij ontstaat.

Niets kan zonder voedsel leven. Dus ook je pijn kan alleen in leven blijven als je hem blijft voeden. Waarmee heb je hem gevoed? Op die manier onderzoek je de ware aard van je pijn. Als je de aard van je depressie onderzoekt, zul je uitvinden waarmee je deze gevoed hebt. 'Hoe heb ik de laatste jaren, de laatste maanden, geleefd? Er moet iets in mijn manier van leven zijn dat mijn depressie teweeg heeft gebracht.' Op je kussen probeer je je depressie diepgaand te onderzoeken. Terwijl je loopmeditatie doet kun je je depressie meenemen, als je wilt. Je moet er zijn voor je depressie. Je moet er goed voor zorgen: je depressie, dat ben jij.

Naar je depressie of je pijn kijken en er voor zorgen, dat noemen we de energie van aandacht. Aandacht houdt in dat we zeggen: 'Liefste, ik ben er voor je.' Aandacht is werkelijk aanwezig zijn. Je moet er werkelijk helemaal zijn om voor je pijn te kunnen zorgen, zoals een moeder voor haar baby. Je omarmt je pijn met tederheid, je zorgt er goed voor. Je probeert je pijn tot rust te brengen door je bewust te zijn van je ademhaling, door je tederheid. En waar je ook bent of je nu zit of loopt, je kunt je pijn meenemen, mits de energie van aandacht er ook is om ervoor te zorgen. Je moet steeds bij je pijn zijn. Je bent je pijn, maar je bent ook degene die voor je pijn zorgt. Of je nu kookt, de vloer veegt, schoonmaakt, loopt, zit, je bent er altijd voor jezelf. Om werkelijk bij je pijn te kunnen zijn moet de energie van aandacht dus aldoor opgewekt worden.

Als je nagaat hoe je pijn tot stand gekomen is ga je zien waarmee je je pijn gevoed hebt. Het is net als wanneer de dokter een onderzoek doet. Daarna kan zij vaststellen om welke bacterie of virus het gaat. De aard van de ziekte komt aan het licht. Gebaseerd op dat inzicht kan de dokter je iets voorschrijven. Dus als de Tweede Edele Waarheid gezien is, kun je de derde bevestigen. De Derde Edele Waarheid is: 'genezing is mogelijk'. Houdt de Eerste Edele Waarheid het bestaan van lijden in, de Derde Edele Waarheid betreft de afwezigheid van lijden, namelijk welzijn. Het is simpel; je houdt gewoon op je pijn te voeden. Je zult zien dat je pijn vervliegt als je hem niet langer voedt. Ga niet zitten wachten tot je depressie weggaat. Je moet iets doen; of je moet iets laten. Op dat moment zie je duidelijk een weg voor je, een weg die naar welzijn leidt, waar het lijden helemaal opgeheven is. Als we diep in de eerste waarheid kijken zien we dus de tweede, de derde en de vierde. Als je niets met je lijden te maken wilt hebben blijft er niets over en daarom heeft de Boeddha je gevraagd met je wond te komen, met je lijden. Dankzij het lijden, dankzij het diep in contact zijn met het lijden en het inzicht erin, ontwikkel je compassie, ontwikkel je begrip en kun je uit de gevangenis van het zelf komen, waarin je opgesloten hebt gezeten.



Het spoor volgen ...
Zuster Jina

De laatste keer dat zuster Jina in Nederland was heeft zij een serie lezingen gegeven over gewoontepatronen. Hier volgt een samenvatting van een lezing (6/1/96) waarin zij aangeeft hoe wij onze gewoontepatronen op het spoor kunnen komen en hoe we er mee om kunnen gaan als we hen in het oog hebben gekregen.

We denken graag dat we vrij zijn, dat wij beslissen wat we doen, hoe we leven. Dat is in zekere mate ook wel zo, maar er zijn een heleboel dingen die ons drijven en ons aanzetten tot bepaalde gedachten, woorden en daden. Dit zijn onze gewoontepatronen. Zij ontnemen ons in zekere zin onze vrijheid. Ik denk nu aan een ruiter te paard. Het paard galoppeert heel snel over de weg met een ruiter. Een voetganger ziet het paard als een dolle voorbijgalopperen en roept: waar ga je naar toe? De ruiter draait zich om en zegt: ik weet het niet, vraag het aan het paard!

Thich Nhat Hanh gebruikt het beeld van de waterbuffel en de waterbuffeljongen als een hulpmiddel om inzicht te krijgen in gewoontepatronen, hun effect op ons dagelijks leven, en hoe wij daarmee om kunnen gaan. Een waterbuffel laat sporen achter, en de waterbuffeljongen kan die sporen herkennen, ze volgen, en zo de buffel vinden. En als hij hem eenmaal gevonden heeft zal hij goed met het dier omgaan. De sporen van de waterbuffel zijn onze gewoontepatronen en de waterbuffeljongen is onze 'mindfulness' - laten we daar het Nederlandse woord aandacht voor gebruiken. Mindfulness is met aandacht erbij zijn, volledig in het hier en nu, zodat we weten wat er gebeurt. Dus als we het nu over aandacht hebben, betekent dat volledig aanwezig zijn in het hier en nu, zodat we zien, horen, ervaren en begrijpen wat er gebeurt, zonder er door overweldigd te worden.

De waterbuffeljongen is de aandacht die ons helpt onze gewoontepatronen te herkennen. Als hij de sporen ziet is hij erg blij: 'Aha, ik zie de sporen, die hoef ik alleen maar te volgen, en dan vind ik de buffel vanzelf.' Die sporen kan hij overal aantreffen. Soms lopen ze over het paadje door de rijstvelden, maar soms door de rijstvelden zelf: soms helpen onze gewoontepatronen ons in harmonie te leven met onszelf en met de mensen en de natuur om ons heen, maar soms zorgen ze voor wat disharmonie. De waterbuffeljongen wil de waterbuffel vinden en er goed voor zorgen. Hij wil hem niet pijnigen of straffen, ook al heeft hij door de velden gelopen. Hij wil daarentegen vriendschap met hem sluiten, vers gras voor hem snijden, en hem meenemen naar de rivier voor een bad. Wie in het oosten geweest is, heeft waarschijnlijk wel waterbuffels in de velden gezien, meestal met jonge kinderen die voor hen zorgen. Ze klimmen erop en springen eraf, of ze liggen op de rug van hun buffel een boekje te lezen en laten zich rijden. Er is een echte vriendschap tussen het dier en het jongetje of meisje. Zo kan onze aandacht met onze gewoontepatronen omgaan: speels, zorgzaam, en samen een goede tijd hebben.

Het is in de eerste plaats belangrijk om de sporen te herkennen. Daar hebben we aandacht voor nodig. Dat wil zeggen dat we de capaciteit moeten ontwikkelen om in het heden aanwezig te zijn en er voor

wat langere tijd te blijven. Er zijn vele hulpmiddelen die we daarbij kunnen gebruiken. In de traditie van Thich Nhat Hanh gebruiken we de klank van de bel om ons telkens weer naar het heden terug te brengen. We komen terug naar het hier en nu, naar waar we werkelijk zijn, naar de plaats waar ons lichaam is. Soms is ons lichaam op een bepaalde plaats, terwijl onze geest daar mijlenver vandaan is. Dus de bel helpt ons om van die verre reis terug te komen naar huis. En dat thuiskomen betekent dat lichaam en geest weer één zijn, op dezelfde plek aanwezig: dat is thuis. Een ander hulpmiddel dat we hierbij gebruiken is de adem. De ademhaling is iets dat lichaam en geest kan samenbrengen, want het is een tweeledig proces: het is een lichamelijk proces, maar wordt ook door de geest beïnvloed. Vandaar dat de adem de capaciteit heeft om beide samen te brengen.

Elke keer dat we de bel horen gaan we met onze aandacht naar de ademhaling. Dat wil zeggen dat we ons er bewust van worden dat de lucht ons lichaam instroomt en weer uitstroomt. We oefenen dus geen controle uit over de ademhaling, maar slaan die gewoon gade: ik adem in en ik weet dat ik inadem, ik adem uit en ik weet dat ik uitadem. En dan kunnen we bij de inademing zeggen 'in', en bij de uitademing 'uit'. Maar het is niet alleen een woord herhalen. Dat 'in' betekent werkelijk: ik ervaar, ja, ik bén het inademen. Dat 'uit' ervaar ik volledig, ik bén het uitademen. En daarmee zetten wij even onze verwikkeling in ons gedachtenproces stop. Gedachten komen, zijn er en gaan - dat blijft zo - maar we zijn er niet meer in verstrikt. Een gedachte komt en trekt van nature voorbij als we ons er verder niet mee bemoeien. Maar we zijn nogal bemoeizuchtig van aard, dus met veel gedachten die opkomen gaan we even in discussie. Bij het horen van de bel zetten we dat proces voor een moment stop doordat we ons volledig richten op de ademhaling. Daarmee geven we onze hersenen, of een gedeelte daarvan, even rust, en die hebben dat zo hard nodig. Dat heeft het effect dat we ons na zo'n korte pauze een beetje frisser voelen, alles is een beetje lichter. Het is een soort mini-meditatie.

Als we even stoppen en ademen worden we ons misschien ook bewust van bepaalde gevoelens die bij ons opkomen: ik adem in en weet dat er een bepaald gevoel aanwezig is, ik adem uit en ik zorg goed voor dat gevoel. Er goed voor zorgen betekent dat we er niet in meegesleept worden, er niet door overweldigd worden, maar er rustig bij kunnen blijven. Het stoppen van onze handelingen en van de verwikkeling in onze mentale processen helpt ons om beter te kunnen zien wat zich in ons afspeelt. Als we bijvoorbeeld een zaal binnenkomen weten we vaak precies waar we willen zitten: in een hoek, aan de kant, in het midden, vooraan, achteraan. Dat is een gewoontepatroon, een spoor van de waterbuffel. En als we dat zien zijn we blij, net zoals de waterbuffeljongen, en zeggen: aha, ik heb een spoor gevonden - zelfs als het een spoor is dat door de rijstvelden loopt. We aanvaarden het met compassie. Want we weten, als er een spoor door de rijstvelden loopt, dan komt dat doordat de waterbuffel helemaal alleen is, en er niemand voor hem zorgt. Hij moet zelf gras gaan zoeken, en weet niet dat er een paadje is. We kijken dus naar het spoor en aanvaarden het met compassie, dat is heel belangrijk.

De Vijf Aandachtsoefeningen

Tijdens de retraite onder leiding van Thich Nhat Hanh in Lunteren hebben ongeveer 30 mensen de vijf basis leefregels aangenomen die in het boeddhisme voor leken gelden als richtlijn voor het dagelijks leven. Deze richtlijnen (pali: 'sila') zijn door Thay op een nieuwe manier verwoord, aangepast aan deze tijd. In zijn boek 'For a Future to be Possible' gaat hij op elk van deze regels dieper in. Hij legt er de nadruk op dat de richtlijnen de functie hebben ons te beschermen, niet om onze vrijheid in te perken. Ook stelt hij dat de regels nooit meer dan een richtlijn kunnen zijn - zoals we bijvoorbeeld de poolster kunnen gebruiken om koers te houden, zonder de verwachting te hebben daar ooit aan te komen.

De verwoording van de engelse (en dus ook de Nederlandse) versie van de vijf richtlijnen is de afgelopen jaren steeds in beweging geweest. De meest recente verandering betreft de vertaling van het woord 'sila', gewoonlijk weergegeven als 'leefregels' of 'richtlijnen' ('precepts'). Volgens Thich Nhat Hanh ligt de vertaling van sila als 'aandachtsoefeningen' ('mindfulness-trainings') dichter bij de oorspronkelijke betekenis.

Tijdens een lezing over 'Right Mindfulness' (september 96) zei hij o.m. het volgende over de Vijf Aandachtsoefeningen:

'Waar aandacht is is concentratie. Als we heel aandachtig zijn, zijn we tegelijk ook heel geconcentreerd. Als je je een tijdlang op iets concentreert zal het onderwerp van je concentratie zich aan je openbaren en wordt inzicht geboren. Aandacht leidt dus tot concentratie en concentratie leidt tot inzicht. In de eerste lezingen die de Boeddha gaf sprak hij over "aandacht, concentratie en inzicht". Aan het eind van zijn leven gaf sprak hij over "richtlijnen, concentratie, inzicht". Het volgen van de richtlijnen is precies wat het leven in aandacht inhoudt; hierin komt het leven in aandacht concreet tot uitdrukking. Je kunt niet "ja" zeggen tegen de meditatie en "nee" tegen de richtlijnen, want de richtlijnen zijn de meditatie.'

Hieronder volgen de vijf aandachtsoefeningen, zoals geformuleerd door Thich Nhat Hanh:

De eerste oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van het leven, beloof ik van ganser harte om mededogen te beoefenen en het leven van mensen, dieren, planten en mineralen te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten.

De tweede oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking, beloof ik van ganser harte om te leren zorgzaam te zijn en me in te zetten voor het welzijn van mensen, dieren, planten en mineralen. Ik beloof van ganser harte me te oefenen in vrijgevigheid door mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen dat van een ander is. Ik zal het eigendom van anderen respecteren, maar trachten te

voorkomen dat anderen zich bevoordelen ten koste van mensen of andere levende wezens.

De derde oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag, beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Ik heb het oprechte voornemen om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van liefde en een duurzame verbintenis. Ik beloof mijn eigen relatie en die van anderen te respecteren, terwille van mijn eigen geluk en dat van anderen. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en om te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag.

De vierde oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren, om zo anderen blij en gelukkig te maken en hun lijden te verlichten. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Ik wil geen geruchten verspreiden en geen zaken bekritiseren of veroordelen waar ik niet zeker van ben. Ik zal niets zeggen dat kan leiden tot verdeeldheid of onenigheid of tot het uiteenvallen van gezinnen of van de gemeenschap. Ik zal mijn uiterste best doen om elk conflict - hoe klein ook- te helpen oplossen en verzoening tot stand te brengen.

De vijfde oefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren, beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid van mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik neem me voor alleen die dingen te consumeren die vrede, welzijn en blijdschap bevorderen in mijn eigen lichaam en bewustzijn en in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn familie en de maatschappij. Ik heb het oprechte voornemen om geen alcohol of enig ander bedwelmend middel te gebruiken en me te onthouden van het vergif in sommige voedingsmiddelen, televisieprogramma's, tijdschriften, boeken, films en gesprekken. Ik ben me bewust dat wanneer ik mijn lichaam of geest hiermee vergiftig, ik ontrouw ben aan mijn voorouders, ouders, de gemeenschap en de komende generaties. Ik zal mij inzetten om geweld, angst, boosheid en verwarring, in mijzelf en in de samenleving, te transformeren door een bewuste leefwijze. Ik ben me ervan bewust dat een dergelijk 'dieet' van het allergrootste belang is voor mijn eigen transformatie en voor de transformatie van de maatschappij.



Mieren, wespen en de aandachtsoefeningen

Toen ik voor het eerst met de aandachtsoefeningen (toen nog richtlijnen genoemd) in aanraking kwam, werd er de nadruk op gelegd dat het niet ging om het gehoorzaam volgen van ver- en geboden. De nieuwe benaming 'aandachtsoefeningen' maakt dat nog duidelijker dan het woord richtlijn al deed. Voor velen van ons, die nog geplaagd worden door herinneringen aan een strenge kerkelijke opvoeding, is dat een hele opluchting. Maar zelfs al zou je behoefte hebben om de 'regels' domweg te volgen (en is dat ook niet een menselijke trek?), dan kom je er al gauw achter dat dat helemaal niet kan. Het leven wordt nu eenkeer gekenmerkt door dilemma's, waarin twee verschillende waardevolle inzichten je verschillende kanten optrekken. Iedereen kan daar wel voorbeelden van bedenken. Je zal dus steeds zelf moeten afwegen wat in déze situatie 'juist handelen' betekent.

Zuster Jina gaf een keer een mooi voorbeeld. In bepaalde delen van de VS komen gevaarlijke mieren voor die gemeen bijten. Ouders kiezen er meestal voor die mieren te doden en zo hun kinderen te beschermen. Jina merkte hierbij op dat het geen enkele zin heeft om je dan schuldig te voelen dat je tegen één van de aandachtsoefeningen bent ingegaan, maar dat het erom gaat te blijven zoeken naar andere oplossingen, waarbij zowel de mieren als de kinderen beschermd worden. Ze gaf hierbij ook nog een hoopvol perspectief: als onze bewuste aandacht sterker wordt, en ons inzicht groeit, wordt de kans groter dat we zulke oplossingen zullen vinden.

Ik moest, toen ik haar dat hoorde vertellen, terugdenken aan een situatie die we tijdens de zomerretraite van '95 hadden meegemaakt. Halverwege de retraite kregen we last van een ware wespenplaag. Veel mensen en kinderen werden gestoken, en voor velen waren de wespen een bron van voortdurende angst en spanning. Een wespensteek is voor sommige mensen ook niet zonder gevaar vanwege allergische reacties die zelfs de dood ten gevolge kunnen hebben. Ikzelf vond dat we de wespen moesten uitroeien: voor mij woog compassie voor mensen zwaarder dan de bescherming van het leven van wespen. Ik ergerde me toen deze mogelijkheid zelfs niet in overweging werd genomen: was de bescherming van het leven dan toch een voorschrift dat klakkeloos gevolgd werd? En de mensen dan, waarvan sommigen werkelijk gevaar liepen? Maar uiteindelijk was ik heel blij met de eigenlijk zo simpele oplossing waarvoor gekozen werd, en die zowel de mensen als de wespen beschermde: we zouden geen zoetigheid meer op tafel zetten, in de hoop dat de wespen hun belangstelling voor de Upper Hamlet zouden verliezen. Dat bleek inderdaad zo te zijn. Op een enkel wespje na bleven ze weg.

Alleen, we waren wel op een ander dilemma gestuit: waren er geen mensen die de jam en de honing verschrikkelijk zouden missen? En zo blijft er werk aan de winkel, het werk van oefenen en steeds beter kijken ...



Sietske Roegholt

Financiën van de stichting Leven in Aandacht

Door het bezoek van Thay was het eerste half jaar van 1996 ook in financieel opzicht voor de jonge stichting Leven in Aandacht een bewogen tijd. De kosten voor de huur e.d. van het auditorium van het RAI congrescentrum (f 9.000) en het congrescentrum 'De Blije Werelt' (f 51.500) waren forse investeringen. Daar kwamen ook nog andere kosten bij: fotokopieerkosten (f 9.000 inclusief Klankschaal nr. 3), portokosten (f 4.000), telefoonkosten (f 2.000), reiskosten (f 1.500) en diversen (f 500). Een groot aantal vrijwilligers heeft zich met veel plezier geheel belangeloos ingezet om het vele werk te doen.

Gelukkig vielen de inkomsten uit de lezing (f 23.000) en voor het weekend (f 87.500) niet tegen. De donatiedozen die bij de lezing en de retraite stonden werden door velen niet vergeten. We vonden er zelfs een biljet van f 1.000 in. Ook de acceptgirokaarten die we bij de vorige Klankschaal meestuurden werden door velen niet alleen gebruikt voor abonnementsgeld, maar ook voor vele kleine en grote giften aan de stichting en voor de Vietnamprojecten. Ook zijn er een aantal mensen die maandelijks een vast bedrag voor de Vietnamprojecten overmaken, variërend van f 5 tot f 75. En er was een echtpaar dat bij hun 25-jarig huwelijksfeest familie en kennissen vroeg hun cadeau de vorm te geven van donaties voor de Vietnamprojecten van Plum Village.

Niet lang na het bezoek van Thay bereikte ons een noodkreet vanuit Plum Village. De plaatselijke autoriteiten in Frankrijk eisten dat de gebouwen in de 'Lower Hamlet' een zeer ingrijpende renovatie zouden ondergaan om te voldoen aan de bouwkundige en sanitaire wettelijke normen. We waren heel blij dat we deze oproep konden beantwoorden met het overmaken van 100.000 Franse Franken (f 33.000), die we over hadden van de lezing en retraite met Thay in april. Inmiddels bleek dat de renovatie zo duur zou worden, dat er voor minder geld een nieuw stuk grond kon worden gekocht met daarop gebouwen die aan alle wettelijke eisen voldeden. Naast de Lower, de Upper, de West en de Middle Hamlet is er nu ook de 'New Hamlet'.

Op 1 juli van dit jaar hadden we ongeveer f 8.000 aan donaties ontvangen voor de Vietnamprojecten. We hebben dit bedrag overgemaakt naar de speciale Vietnam-rekening van Plum Village. Het is misschien goed om in dit verband erop te wijzen dat al het geld dat we ontvangen voor de Vietnamprojecten zonder aftrek van kosten wordt doorgestuurd naar Plum Village. Ook doen de monniken en nonnen die in Plum Village bij deze projecten zijn betrokken hun werk geheel belangeloos. Uw geld wordt dus voor 100% voor het doel gebruikt waarvoor u het bedoeld hebt.

Kosten die direct of indirect gemaakt worden voor de Vietnamprojecten worden betaald uit de overige baten van de stichting, zoals gelden die over zijn van retraites e.d. en uit algemene donaties. Ook wordt zoveel als de financiële situatie het toelaat geld overgemaakt naar Plum Village ter ondersteuning van de sangha-gemeenschap daar.

Belangstellenden in meer details over de financiën van de stichting kunnen we in het voorjaar 1997 op verzoek een kopie van de jaarcijfers 1995 en 1996 toesturen.

Fred den Ouden
Penningmeester

Thich Nhat Hanh in Antwerpen

Tijdens de zomerretraite van 1995 in Plum Village kondigde zuster Chân Khong aan dat Thich Nhat Hanh naar België zou komen voor een openbare lezing in Brussel. Vooraf zou hij in Nederland een retraite leiden. Op dat ogenblik had ik tegenstrijdige gevoelens. Enerzijds was ik blij en aanvaardde ik dit aanbod als een geschenk, en anderzijds vroeg ik me af hoe ik het allemaal zou aanpakken. Het was voor mij een opgave, zo groot als een berg. Een goede vriend, die ervaring had in het organiseren van congressen, hielp me die berg te beklimmen.

Begin november begonnen wij met de eerste voorbereidingen: het zoeken naar een zaal, het informeren naar prijzen bij drukkers, vertaalfirma's, enzovoorts. Op zoek naar betaalbare prijzen kwam ik op het idee de lezing te laten doorgaan in een kerk. De moeilijkheid zou zijn een priester te vinden die zou toelaten dat een boeddhistische monnik het woord zou voeren in zijn kerk. In de Heilige Geestkerk, in het centrum van Antwerpen, lukte het meteen. Deze kerk is bekend om haar vernieuwende liturgie en haar oecumenische uitstraling. Later bleek deze kerk van de Heilige Geest een symbolische keuze te zijn. Tijdens de lezing had Thay het over de Heilige Geest als de energie van 'Bewuste Aandacht', die over boeddhistische en christelijke grenzen heen mensen bij elkaar brengt in een levende realiteit.

De maanden voor 9 april waren intens. We verspreidden 5000 tweetalige folders en 1600 affiches, de pers werd aangeschreven, en dan waren er honderd en één praktische dingen die in orde gebracht moesten worden. De dag zelf begon met een ontmoeting met de pers. Thay ontweek geen enkele vraag. Zijn antwoorden gingen telkens op zo'n indringende wijze naar de kern van de zaak dat er een sfeer ontstond van rustige samenspraak. De avond was een onvergetelijke gebeurtenis. We hadden gehoopt op 300 aanwezigen. Met dit aantal zouden we uit de financiële kosten komen. Het werden er uiteindelijk 785. De kerk was bomvol. Maar deze grote aanwezigheid van deelnemers was niet het belangrijkste. Dat was het gevoel van saamhorigheid in de groep van 15 medewerkers/sters die de praktische organisatie hebben gedragen, en natuurlijk vooral de lezing van Thay zelf.

Na een dag van hard werken, en op het moment dat de kerk bijna was volgestroomd, gebeurde er iets dat niet alleen de moeite waard is om als anekdote te vertellen, maar ook om aan te duiden welke stilzwijgende sfeer van aandacht er tussen allen was ontstaan. Op het moment dat reeds honderden mensen plaats hadden genomen, kwam de pastoor ons opgewonden en zelfs een beetje boos melden dat de geluidsinstallatie was uitgevallen. Geen kik, geen enkel geluid kwam nog uit zijn juist volledig nieuw geïnstalleerde apparatuur. Toch bleef iedereen in de groep rustig. Ondertussen werd systematisch nagegaan wat de oorzaak van de panne zou kunnen zijn. Maar allen wisten we dat Thay de mensen op een rustige wijze naar de kern van hun wezen zou brengen, zodat zij door volle aandacht het hele gebeuren van dat moment diep zouden kunnen beleven. Tot plots alles opnieuw funktioneerde en de pastoor be-

rouwvol kwam melden dat hij zelf, door het omdraaien van een verkeerde knop, de oorzaak was geweest van de ramp.

Twee uur lang zaten de mensen in aandacht te luisteren, en telkens als de gong een stiltemoment inluidde en de klank door de hoge bogen wegdreef, was het alsof alle aanwezigen luisterden en ademden in één gezamenlijk samenzijn. ‘Vrede zijn in de wirwar van het dagelijks leven’ was het thema van die avond. Thich Nhat Hanh sprak in eenvoudige woorden en met concrete voorbeelden over het bewust aandachtig aanwezig zijn, dat als een rode draad door de lezing liep. Door het beoefenen van de bewuste ademhaling brengen we lichaam en geest in ‘éénklank’. Zo kunnen we op ieder moment een diepgaande innerlijke vrede beleven.

Weken nadien bleven nog de positieve reacties op de lezing binnenkomen. Een belangrijk resultaat is ook dat onze sangha een nieuwe impuls heeft gekregen. We houden weer iedere eerste zondag van de maand een dag van Bewuste Aandacht. We hebben een mooie plek gevonden in een prachtig stukje natuur met een huis waar we welkom zijn. Een groep van echte ‘dharmavrienden’ steunt elkaar in de beoefening van steeds aandachtig aanwezig te zijn in al onze dagelijkse activiteiten. We drukken met ons hele hart onze grote dankbaarheid uit tegenover Thich Nhat Hanh, die ons op zo’n uitzonderlijke wijze onderwijst en ons omringt met een diepe, stimulerende aandacht en een warme genegenheid. Wij danken ook heel oprecht de vele vrienden die door hun milde giften in 1996 de adoptie van 196 Vietnamese kindjes mogelijk hebben gemaakt. Hun engagement betekent veel meer dan een financiële bijdrage. Het is een uitdrukking van verbondenheid (Inter-Zijn) met het lijden en de vreugde van mensen, waar ook ter wereld.

Odette Bauweleers



Reünie

Op 2 en 3 november was er een meditatieweekend in Ubbergen voor alle mensen die deze zomer in Plum Village zijn geweest. We kwamen bij elkaar in een prachtig oud voormalig klooster dat midden in het bos lag. Een aangename verrassing was dat broeder Phap Ung - een Nederlands sprekende Vietnamese monnik uit Plum Village - ook deelnam aan het weekend. Mede door zijn aanwezigheid was de sfeer van Plum Village al gauw aanwezig.

Tijdens de loopmeditatie in de kloostertuin genoten we van de prachtige herfstkleuren. Indrukwekkend voor mij was de loopmeditatie over het zusterkerkhof. Zaterdagavond was er, in aansluiting op de ontspanningsoefening, een klankschalenconcert waar we liggend naar luisterden. We overnachtten bij sangha-vrienden in Nijmegen. Veel dank aan Ellen en Caroline, die de organisatie van dit weekend op zich hadden genomen. In februari komt er weer een weekend in Ubbergen, maar dan voor iedereen.

Cara van der Oord

Activiteiten in Nederland

Meditatieweekenden

Weekend Aandachtsmeditatie in Nijmegen. 23 en 24 november

Het thema van dit weekend is de 'Verhandeling over de Vier Grondslagen van Aandacht' (Satipatthana Soetra), een basistekst over meditatie die leert dat aandacht de hele dag door beoefend kan worden. Er zal tijdens het weekend gewerkt worden met oefeningen uit deze soetra (zoals vertaald en bewerkt door Thich Nhat Hanh).
Het weekend vindt plaats in het Han Fortmann Centrum in Nijmegen en wordt begeleid door Noud de Haas. De kosten variëren, afhankelijk van inkomen, van f 60 tot f 155 (exclusief lunch en overnachting). De tijden zijn: za. van 10.00 tot 17.00 en zo. van 10.00 tot 16.00 uur.
Info: Noud de Haas, 024-344 4953.

Meditatieweekend in Amsterdam 21 en 22 december

Tijdens dit weekend zullen we een lezing bekijken van Thich Nhat Hanh rond het thema 'geloven'. Het weekend staat in het teken van de kerstviering. We zullen met elkaar mediteren (zit/loop/thee/eetmeditatie), zingen en ervaringen uitwisselen rond het leven in aandacht. Het weekend wordt begeleid door Eveline Beumkes.
Plaats: de Genestetstraat 11, Amsterdam. Tijd: za. van 11.00 tot 21.30 en zo. van 10.00 tot 17.00 uur. Kosten, afhankelijk van inkomen: f 75, f 85 of f 95 (inclusief avondmaaltijd op za. en lunch op zo.). Voor za. graag zelf een vegetarisch lunchpakket meenemen om met elkaar te delen. Opgave door overmaking van bovengenoemd bedrag op giro 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, o.v.v. weekend 21/22 dec.. Graag tevens je naam, adres en tel.nr. opsturen naar Eveline Beumkes, de Genestetstraat 17 hs, 1054 AW Amsterdam.
Info: Eveline Beumkes, 020-616 4943

Meditatieweekend in Ubbergen (Nijmegen) 8 en 9 februari

Tijdens dit weekend zullen we een lezing bekijken die Thich Nhat Hanh tijdens de afgelopen retraite in september gegeven heeft rond de Vier Edele Waarheden (het omgaan met lijden en de weg uit het lijden). Het programma omvat zit- en loopmeditatie, theemeditatie, ontspanningsoefeningen en het uitwisselen van ervaringen rond het leven in aandacht. Voorts zal er

veel gelegenheid zijn tot wandelmeditatie in het aangrenzende natuurgebied. Het weekend vindt plaats in een voormalig klooster 'De Refter' (dat gelegen is in de heuvelachtige en bosrijke omgeving van Nijmegen) en wordt begeleid door Eveline Beumkes en Noud de Haas We beginnen za. om 11.30 en eindigen zondag om 17.30 uur. De kosten zijn, afhankelijk van inkomen, f 75, f 85 of f 95 overnachting en maaltijden inbegrepen. Alleen voor za. graag zelf een vegetarisch lunchpakket meenemen. Overnachting vindt plaats bij deelnemers in de buurt die hun huis openstellen. Opgave door overmaking van het bovengenoemde bedrag op giro 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, o.v.v. weekend 8/9 februari. Graag tevens je naam, adres en tel.nr. opsturen naar Ellen Deimann, Lijsterbesstraat 14 b, 6523 JT Nijmegen.
Info: Ellen Deimann, 024-3601623.

Wandelmeditatiedagen

Herfstmeditatiedag in Oisterwijk

Op 30 november organiseert Erik Stols een herfstmeditatiedag, zie verderop in deze Klankschaal, blz. 22.
Programma (met voorbehoud vanwege het weer): verzamelen op het NS station in Oisterwijk om 10.15 uur. Korte kennismaking in de Hermitage. 40 minuten meditatie, korte wandeling, loopmeditatie, lunch op de hei (eigen lunchpakket meenemen), terugwandelen naar de Hermitage. Eventueel gezamenlijk avondeten. Aanmelden, het liefst een week van te voren, bij Erik, tel. 010-452 3677.

Wandelmeditatiedagen bij Overveen en Castricum

Elke maand is er een wandelmeditatiedag in de omgeving van Amsterdam (onder voorbehoud vanwege het weer). Op de heenweg lopen we in stilte en (gedurende een gedeelte van de wandeling) in loopmeditatietempo. Graag zelf een (vegetarisch) lunchpakket meenemen.
1 dec.: wandeling van Overveen naar Zandvoort. Vertrek v.a. Station Overveen 10.30 uur.
19 jan.: wandeling in de buurt van Castricum. Vertrek v.a. Station Castricum 10.15 uur.
23 febr.: wandeling van Santpoort-Noord naar Overveen. Vertrek v.a. Station Santpoort-Noord 10.45 uur.
Overige data: 23 maart, 20 april, 11 mei, 18 juni. Meer info in volgende Klankschaal.
Info: Sietske Roegholt, 020-691 0480.

Activiteiten in Nederland

Plaatselijke sangha's

In Nederland worden in verschillende plaatsen meditatiebijeenkomsten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Hier volgt een overzicht. Bij deelname graag van te voren aanmelden.

Alkmaar: Dagen van aandacht, één zondag in de maand van 9.45 tot 14.00 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een video met een lezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072-561 6289, en Elizabeth van Veen, 072-540 1707 (na december).

Amsterdam: Elke vrijdagavond een bijeenkomst met meditatie, video met lezing van Thich Nhat Hanh, een maaltijd en uitwisseling, van 18.00 tot 22.00 uur. Op de laatste vrijdag van de maand wordt aandacht besteed aan de vijf aandachtsoefeningen (richtlijnen).
Info: Sietske Roegholt, 020-691 0480.

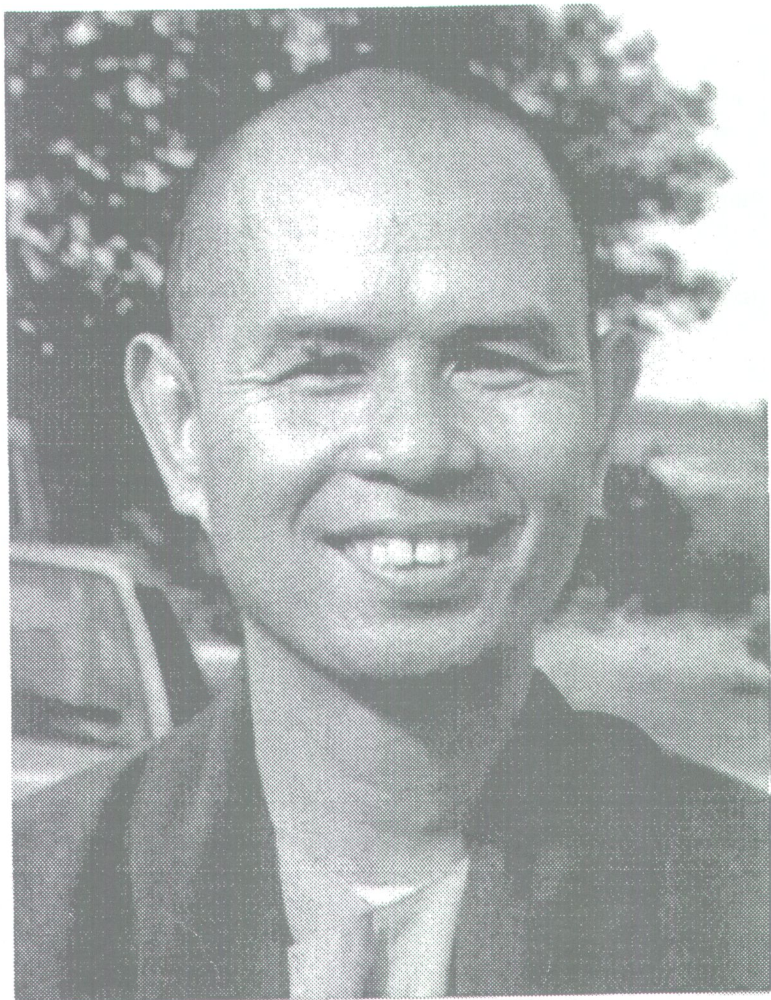
Haarlem: Iedere 14 dagen, op wisselende avonden van 20.00 tot 22.15 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie, een stukje tekst of tape van Thich Nhat Hanh, en uitwisseling.
Info: Gerard Eggerding, 023-526 0657, en Elly de Jong, 023-526 1741.

Nederhorst-den Berg: In de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (tussen Hilversum en Weesp) wordt op elke tweede zondag van de maand, tussen 11.00 en 17.00 uur, een dag van aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh georganiseerd.
Info: Thich Trong Tri, 0294-254 393.

Nijmegen: Meditatiedagen. De bijeenkomsten duren van 10.00 tot 13.30 uur (16 nov., 25 jan., 22 maart, 19 april en 21 juni) of van 13.30 tot 16.30 uur (21 dec., 15 febr. en 24 mei).
De bijeenkomst van 21 dec. staat in het teken van Kerstmis met teksten, zang en meditaties uit beide tradities.
Info: Noud de Haas, 024-344 4953.

Radewijk: Stiltedagen, van 9.45 tot 16.00 uur. Data: 12 nov., 10 dec., 14 jan., 11 febr., 11 maart, 8 april, 13 mei en 10 juni.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216 550, en Guus en Jannetje Struik, 0523-231 620.

Thich Nhat Hanh



Video-vertoningen

Meditatiebijeenkomsten

Retraite met zuster Jina

Boeddhisme en Psychotherapie

Weekend 25/26/27 juni 1993
en 24/25/26 sept. 1993

Tijdens een retraite voor psychotherapeuten (Colorado, V.S., '89), hield Thich Nhat Hanh een serie lezingen over de grondslagen van de boeddhistische psychologie in relatie tot de westerse psychotherapie en ons dagelijks leven.
De volgende onderwerpen komen onder meer aan de orde:

* Het **omgaan met heftige emoties**, met name woede.
* Het begrip **'zelf' in boeddhisme en psychotherapie.** Moet het 'ego' eerst voldoende ontwikkeld zijn om aan het loslaten ervan te kunnen werken?
* Het **functioneren van de menselijke geest**, volgens de boeddhistische psychologie en de praktische consequenties daarvan voor ons dagelijks leven.
* **Transformatie van onaangename gevoelens.**
* **Psychotherapie en meditatie.**

N.B. Dit weekend wordt zowel in juni als in september gegeven,
Zie de achterzijde voor verdere gegevens.

Werkgroep Boeddhistische Psychologie

Acht dinsdagavonden 5 okt. t/m 30 nov. (26 okt. niet)

In de lezingen over 'Boeddhisme en Psychotherapie' geeft Thich Nhat Hanh aan hoe wij de inzichten uit de boeddhistische psychologie kunnen toepassen in ons eigen leven. Het **uitwisselen van onze ervaringen** hiermee zal in deze werkgroep centraal staan. Daarnaast zullen wij audio- en videobanden bekijken/beluisteren van lezingen die Thich Nhat Hanh in juni '90 heeft gehouden in Plum Village, tijdens een drieweekse cursus over boeddhistische psychologie. Een belangrijk onderdeel van deze cursus vormde de 'Satipatthana sutra', de **'Sutra over de Vier Grondslagen van Bewustzijn'**, welke door Thich Nhat Hanh in zijn boek **'Transformation and Healing'** wordt besproken. Wij zullen elke week een gedeelte van dit boek met elkaar doornemen en **geleide meditatieoefeningen** doen die Thich Nhat Hanh hierop gebaseerd heeft.

Tijd: 19.30-22.00 uur *Plaats: de Genestetstr. 17, Amsterdam.*
Kosten: f.65,-.
Opgave en info: 020-6164943, Eveline Beumkes.

On Birth and Death

Denk je dat een Wolk kan Sterven?

Weekend 15/16/17 oktober 1993

Het begrip **'non-dualiteit'** is een thema dat steeds terugkomt in deze lezingen (Mannenbach, Zwitserland '92). Thich Nhat Hanh brengt het in verband met de praktijk van ons dagelijks leven: de manier waarop wij met onze **gevoelens** omgaan (met name boosheid) en waarop wij onszelf en de wereld om ons heen **waarnemen**. Hij laat ons zien dat de scheidslijnen die wij gewoonlijk trekken alleen in onze geest bestaan. Ook de scheidslijnen tussen leven en dood. Wanneer we al onze ideeën achter ons laten en de ware aard van de dingen gaan zien **(nirvana)**, verliezen we ook de angst voor de dood. De in het boeddhisme centraal staande begrippen als **'vergankelijkheid'** en **'geen-zelf'** zijn geen heilige relikwieën maar **instrumenten** die we kunnen gebruiken om de deur van de werkelijkheid te ontsluiten.
Thich Nhat Hanh geeft in deze lezingen een onorthodoxe visie op **de oorzaak van ons lijden**.

Zie achterzijde voor verdere gegevens.

'Mindfulness' en Milieu

Weekend 19/20/21 november 1993

In 1991 leidde Thich Nhat Hanh een retraite voor milieuactivisten (Californië, V.S.). De lezingen die hij toen heeft gegeven zijn grotendeels gebaseerd op twee belangrijke boeddhistische teksten, de Diamant-sutra en de Avatamsaka-sutra, die over de onderlinge afhankelijkheid en verbondenheid van 'al wat is' handelen. Het begrip **'inter-being'** dat Thich Nhat Hanh hiervoor gebruikt vormt **het hart van de boeddhistische leer**. In zijn boek 'The Sun My Heart' brengt hij dit als volgt onder woorden: 'Als de zon ophoudt met schijnen houdt ons leven ook op. De zon is dus ons tweede hart, ons hart-buiten-ons-lichaam. **Ons lichaam houdt niet op bij onze huid**, het is veel groter... Wij weten dat de bossen onze longen-buiten-ons-lichaam zijn, zoals de zon ons-hart-buiten-ons-lichaam is. Toch hebben wij ons zo gedragen dat twee miljoen vierkante meter bos door zure regen is verwoest... Wij zitten in ons kleine zelf gevangen en denken alleen aan datgene wat het leven voor dit kleine zelf aangenaam maakt, terwijl wij ons grote zelf vernietigen. **Wij moeten leren ons ware zelf te zijn**: de rivier, het bos, de zon, en de ozonlaag... Wanneer wij mediteren moeten we één worden met het object van onze meditatie -een rivier bijvoorbeeld-, zodat wij de angst en de hoop van deze rivier zélf kunnen ervaren. Als wij niet leren als het ware in de huid van de rivieren, de bergen, de bossen , de lucht en andere mensen te kruipen, dan zullen de rivieren sterven en zullen wij de kans op vrede verliezen.'

Dit weekend wordt georganiseerd in samenwerking met de milieuorganisatie
STICHTING AARDE-WERK

Zie achterzijde voor verdere gegevens.

Praktische gegevens voor alle weekenden:

Tijd: vrijdag 19.00 - 22.00 uur
zaterdag 9.00 - 21.00 uur
zondag 9.00 - 18.00 uur
Plaats: de Genestetstraat 11, Amsterdam.
Kosten: f. 115,- inclusief lunch op za en zo en avondmaaltijd op zondag.
Opgave: Schriftelijk of telefonisch bij Eveline Beumkes,
de Genestetstraat 17, 1054 AW Amsterdam. Tel: 020-6164943.

Het bekijken van de **videobanden** wordt afgewisseld met **zit- en loopmeditatie** (binnen en buiten) en het **uitwisselen van reacties** op de lezingen. De maaltijden zijn in stilte en worden gezamenlijk klaargemaakt.
N.B. Het is mogelijk, in de ruimte waar wij overdag verblijven, te overnachten.

Meditatiedagen (Days of Mindfulness)

Bilthoven, Nora Houtman, Spoorlaan 46, 030-283369 / 25 sept, 32 okt, 20 nov, 19dec.
Haarlem, Didi Overman, Kennemerstraat 9e, 023-2559569, vanaf 4 okt. om de 14 dagen.
Alkmaar, Gertje Hutschemaekers, Elzasstraat 5, 072-616289, dagen nog niet bekend.
Amsterdam, Eveline Beumkes, de Genestetstraat 17, elke vrijdag 18.00-22.00u.vanaf 10 sept.

Retraite o.l.v. zuster Jina - 29 dec. t/m 3 jan.

Zuster Jina, die Thich Nhat Hanh vorig jaar tijdens zijn verblijf hier assisteerde, zal rond **Oud en Nieuw** weer een retraite leiden. Wie belangstelling heeft om hier aan deel te nemen kan voor meer informatie contact opnemen met Eveline Beumkes, de Genestetstr. 17hs, 1054 AW Amsterdam, tel. 020-6164943.

Meditatiedagen o.l.v. zuster Jina - 4 en 5 jan. '94

Zuster Jina zal ook twee meditatie dagen in Amsterdam leiden. Info zie bij retraite

Gezocht

* Iemand die tijdens de zomerretraite in **Plum Village** (de meditatiegemeenschap van Thich Nhat Hanh in Zd Frankrijk) de **videoopnamen** van de lezingen wil verzorgen (15 juli - 15 aug.)
* **Vrijwilligers** voor andere activiteiten tijdens deze zomerretraite b.v. voor begeleiding bij het **kinderprogramma, koken**, e.d.
* Ook in **Amsterdam** is er behoefte aan mensen die willen helpen. B.v. bij het **kopiëren van audio- en videobanden** en het versturen ervan; bij het **uittypen van lezingen**, liefst op de computer (niet zo ervaren computergebruikers kunnen hiervoor instructies krijgen); bij het **voorbereiding van bijeenkomsten** en retraites; en bij vele andere werkzaamheden.

Activiteiten in Nederland

Schiedam:

- Twee meditatiegroepen: één op dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur, en één op woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. Beide groepen komen eens in de twee weken bij elkaar.
- Aandachtige dagen op 30 november en 11 januari van 10.00 tot 16.00 uur.

Info: Magda Heesen-Van den Hemel, 010-4265973.

Utrecht:

Elke dinsdagavond een bijeenkomst met meditatie en uitwisseling, van 19.30 tot 21.30 uur.
Info: Maria van Raalten, 030-289 8329, en Jopie Floor, 030-271 5561.

Winschoten:

- Meditatiebijeenkomsten op zaterdagen, 9.00 tot 10.00 uur. Eerste zaterdag van de maand meditatie met gezamenlijk koffie of thee, 9.00-10.30 uur.
- Eén week per drie maanden iedere avond meditatie, 20.00 tot 21.00 uur. Eerstvolgende week: 24 tot 30 november.
- Eén keer per drie maanden een hele dag met o.a. meditatie en uitwisseling. Data nog onbekend.

Info: Hannah Althuizen, 0597-423 270.

Activiteiten in België

Bonheiden:

Iedere eerste zondag van de maand een dag van Bewuste Aandacht, van 10.00 tot 16.00 uur. Adres: De Bergen 25, 2820 Bonheiden.
Info: Odette Bauweleers, tel. 03-231 7932, Edel Maex, tel. 03-2305254.

Leuven:

Eén keer per 14 dagen een meditatieavond, op vrijdag van 19.30 tot 21.30 uur. Adres: Volmolenlaan 2, 3000 Leuven.
Info: Lut Peeters, tel. 016-606 454.

Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je heb er behoefte aan om met anderen te mediteren en dergelijke, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen

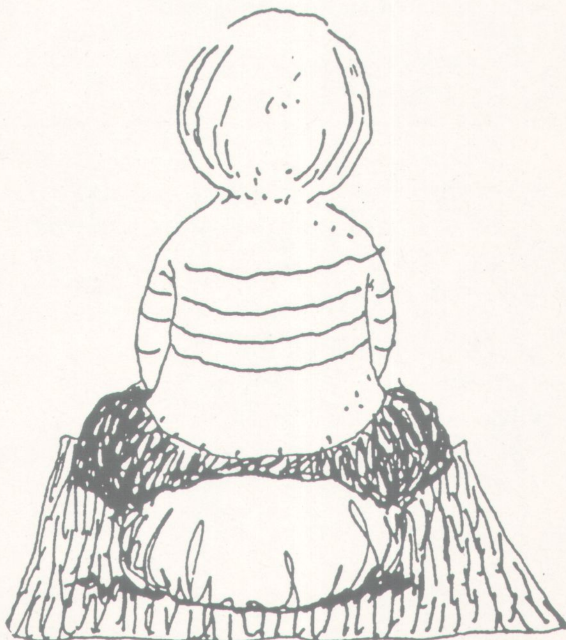
Activiteiten in Engeland en Duitsland

Engeland:

Van 26 tot 30 maart zal Thich Nhat Hanh een retraite in Engeland leiden.
Info: Venetia Harrowes, 00-44-1179-738323.

Duitsland:

Ongeveer 150 km. ten zuiden van Maastricht, in de Eifel, ligt het meditatiecentrum Zenklausen.
Dit staat onder begeleiding van Judith Bossert - een Nederlandse dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh - en Adelheid Meutes-Wilsing. Iedereen kan hier het hele jaar door terecht voor een privé-retraite. Ook worden er weekenden en langere sesshins aangeboden. (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie)
Weekenden: ieder eerste weekend van de maand (vrij. 18.30 tot zon. 14.00 uur).
Sesshins: 26 tot 31 december, 6 tot 11 mei, 1 tot 9 augustus.
Info: 00-49-655 9467.



Plum Village programma overzicht

In Plum Village worden er regelmatig retraites georganiseerd, waarvan de belangrijkste de zomer- en de winterretraite zijn (resp. van 15 juli tot 15 augustus en van 15 november tot 15 februari). Ook buiten deze perioden kan Plum Village bezocht worden. De minimale verblijfsduur is een week. De kosten bedragen ongeveer f 400 per week. Thich Nhat Hanh geeft in de regel twee maal per week een lezing. In gespreksgroepen is er ruimte om uit te wisselen wat deze lezingen, het intensieve samenzijn en het oefenen om in aandacht te leven, bij ons oproepen. Iedere week is er één dag zonder programma, 'lazy day'. Op die dag oefenen we het aandachtig leven zonder steun van een programma en van de bel. Het dagprogramma in Plum Village ziet er in de regel als volgt uit:

6.00: opstaan
6.30: zitmeditatie
8.30: ontbijt in stilte
9.00: werkmeditatie/lezing
12.00: loopmeditatie buiten
13.00: lunch
14.00: rusttijd
16.00: gespreksgroepen of theemeditatie
17.00: ontspanningsmeditatie
18.30: avondeten
21.00: zitmeditatie
22.00: bedtijd.
Stilte tot na het ontbijt de volgende dag.

Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen. Opgave geschiedt via een aanmeldingsformulier (zie hieronder).

Winterretraite

De winterretraite in Plum Village vindt plaats van 15 nov. tot 15 febr. Het thema is: 'The Living Traditions of Buddhist Meditation'. Thich Nhat Hanh zal spreken over de zeven meest prominente meditatie-leraren van de afgelopen eeuwen en over de beoefening van 'engaged Buddhism' tijdens de oorlog in Vietnam. De lezingen worden gehouden in het Vietnamees met simultaanvertaling in het Engels en Frans. De minimum verblijfsduur is een week. De kosten variëren van f 400 tot f 500 per week.

Enkele maanden geleden heeft Plum Village er een nieuw gebouw bijgekregen, in de buurt van Duras. De nonnen hebben hier na de zomer hun intrek genomen. Vrouwen en getrouwde stellen zullen tijdens de winterretraite hier (en dus niet in de Lower Hamlet) verblijven. Mannen zullen bij de monniken in de Upper Hamlet verblijven.

Opgave alleen via een aanmeldingsformulier. Dit kan worden aangevraagd bij Margriet Versteeg: 0575-530 843. Het is ook mogelijk contact op te nemen met Plum Village zelf.

N.B.: het adres en alle telefoonnummers van Plum Village zijn veranderd.

Plum Village (New Hamlet)
13 Martineau
33580 Dieulivol
Frankrijk
tel. & fax: 00 33 55 66 16 151

Plum Village (Upper Hamlet)
Le Pey
24240 Thenac
Frankrijk
tel.: 00 33 55 35 84 858

Uitnodiging voor een Herfstmeditatiedag

Net als ieder half jaar organiseert Erik Stols deze herfst een meditatiewandeling in de natuur (zie de activiteitenlijst op blz. 17 voor het programma). Hij wil door middel van dit stukje de deelnemers aan deze dag laten weten welke plaats de natuur voor hem inneemt in de oefening.

Door een openbrekende, innerlijke ervaring ben ik zo'n tien jaar geleden op het spoor gekomen van het boeddhisme. Vanaf het begin herkende ik veel in de boeddhistische leringen, waarin wordt uigelegd dat je uit onwetendheid jezelf en de anderen vaak onnodig leed berokkent, omdat je niet beseft hoe verblind je bent door je eigen misleidende denkbeelden. Daar was ik juist door de genoemde innerlijke ervaring mee geconfronteerd.

Maar pas na tien jaar besef ik echt dat de innerlijke ervaring veel belangrijker is dan alle woorden, concepten en beelden. Ook breng ik nu eindelijk de zelfdiscipline op om veertig minuten per dag te mediteren. En ik ervaar eigenlijk nu pas als zeer werkzaam wat ik in de meditatieweken met zuster Jina heb mogen leren, namelijk om simpele klanken of het luiden van een bel of klok te gebruiken als signalen die mij eraan herinneren om terug te komen bij mijzelf. Ik ben Thich Nhat Hanh en zuster Jina zeer dankbaar dat zij in hun wijsheid zulke eenvoudige middelen hebben aangereikt als ondersteuning bij het oefenen van bewuste aandacht.

Maar toch, het blijkt heel moeilijk om eenvoudig en stil te worden. Ook kan het wel eens waar zijn wat Franciscus zei: dat het veel moed vergt gelukkig te zijn. Het is juist in de natuur dat ik iets van een oervertrouwen kan ervaren in momenten van (bijna) leegte en simpele verwondering. In tegenstelling tot vroeger heb ik nu ook het vertrouwen dat dit oervertrouwen mij niet meer zal verlaten. Ik kom meer tot mezelf. Ik ben een aantal schrijvers dankbaar die mijn vroegere prille ervaringen hebben bevestigd, waardoor ik niet uit angst het spirituele pad voortijdig heb verzaakt. Zie bijvoorbeeld dit fragment:

'Dit ervaren van een situatie die gevuld is met een zekere aanwezigheid kan men ook voelen in de zuiverheid en eenzaamheid van de natuur. In momenten van stilte en afzondering in de natuur wordt iemand zich ervan bewust dat de natuurlijke omgeving zelf een aanwezigheid bezit die hart en ziel diepgaand beroerd. Wanneer men zich niet bezighoudt met wereldse zaken, wanneer de geest stil en leeg is, is het niet ongebruikelijk dat de natuur zichzelf laat zien, niet alleen als de dingen waaruit zij bestaat, maar als een levende aanwezigheid.' (uit A.H.Almaas, 'Essentie')

Ook Thich Nhat Hanh ben ik erg dankbaar voor zijn boek over de Hartsoetra, waarin hij op eenvoudige en dichterlijke wijze over de levende aanwezigheid en de onderlinge afhankelijkheid van alles spreekt. Eigenlijk is de Hartsoetra, een eeuwenoude boeddhistische geschrift, een van de eerste ecologische teksten.

Erik Stols



Met de kinderen in Plum Village

Lut stuurt ons deze weergave van hoe Karen (15), Steven (13), Tom (10) en Ilke (5) hun verblijf in Plum Village beleefd hebben. Ook zij zelf komt aan het woord, met haar ervaringen als 'de moeder van deze vier schatten van kinderen die mij werden toevertrouwd', zoals zij het zelf uitdrukt.

Karen

We zijn daar een gemeenschap. Er heerst een toffe sfeer. Dat maakt het makkelijk om contacten te leggen, nieuwe mensen te leren kennen, vriendschappen op te bouwen. De monniken en nonnen zijn heel vriendelijk, je voelt je er direct thuis. De lezingen van Thay waren te lang (voor mij toch). Te lang om stil te zitten, en alles werd tien keer herhaald (= vervelend). De wandelmeditatie vind ik heel tof, ik ervaar dan een krachtig gevoel van saamhorigheid. Ik loop het liefst vooraan. Je moet de vele anderen niet zien, je voelt ze.

Steven

Ons verblijf in Plum Village heeft me veel geleerd over de Boeddha en de Boeddha in ons zelf, over het waarom van mediteren en wat mediteren inhoudt. Ook over genieten, bijvoorbeeld van je eten, of van gewoon zitten. Phap Hien en Phap Khai waren heel leuk, en een beetje losser dan de andere monniken en nonnen. Maar alle monniken en nonnen hebben me dingen laten zien en ervaren. Ik vond het ook leuk dat ik een aantal vrienden uit andere landen gemaakt heb.

Tom

Het was altijd heel rustig in Plum Village, iedereen heeft steeds aandacht bij wat hij of zij doet. Tof: lazy day, veel vrienden gemaakt, monniken en nonnen heel aardig. Phap Hien en Phab Khai zijn twee goede vrienden van me geworden. Sommige dingen van het kinderprogramma waren heel leuk. Niet zo tof: de lezingen van Thay, omdat ik altijd hoofdpijn kreeg.

Ilke

Ik vond het leuk om nieuwe vriendjes te hebben en hen een paar woordjes van onze taal te leren. Phap Khai was een hele leuke monnik die veel met mij gespeeld heeft. Ik vond het niet leuk om zo veel stil te zijn en stil te zitten.

Lut

In de zomer van 1995 ben ik voor het eerst in Plum Village geweest. Ik ben er toen bewust alleen naar toe getrokken en ben de eerste vier dagen ook heel bewust alleen geweest temidden van de massa. Ik hoefde naar niemand te kijken, voor niemand te zorgen. Een zee van tijd om te zitten, te wandelen, te eten, te voelen, ... te 'zijn'. De stilte, de rust, de bewuste aandacht maakten me zó gevoelig voor alles om me heen, zó ontvankelijk voor al dat mooie dat in die stilte gebeurt. Vooral ook de manier waarop de kinderen daar konden 'zijn', en de fijne activiteiten in het kinderprogramma ontroerden me.

Ongelofelijk vredig en rustig ging ik na een week naar huis, vastbesloten hiervan iets te integreren in ons dagelijkse gezinsleven. Maar al snel werd me duidelijk hoe onwennig stilte aanvoelt in onze samenleving. En hoe ik ook mijn best deed, de sfeer van Plum Village en de bedoeling van stilte en aandacht kwamen niet over. Het bleef dus bij alléén oefenen in mijn dagelijkse bezigheden en huishoudelijke

taken. Stilaan groeide de overtuiging van maar één mogelijke oplossing: de kinderen zelf de ervaring laten meemaken in een grotere gemeenschap.

Op 12 juli 1996 gingen we op weg naar Plum Village, de kinderen vol vragen over wat hen te wachten stond, en ik benieuwd naar hoe deze toch wel ongewone vakantie zou verlopen. Achteraf beschouwd was het een fantastische ervaring voor ons allen, zowel individueel (zie de ervaringen van de kinderen), als als gezin. De mogelijke positieve ervaringen zijn oneindig. De kansen tot het verwerven van inzichten en tot groeien worden je iedere dag bij massa's aangeboden - het is aan jezelf om er ontvankelijk voor te zijn en er aandacht voor te hebben. In Plum Village te zijn, temidden van zovele lieve mensen, met elkaar verbonden in oprechte liefde, werkt zo ondersteunend. Ook al liepen de dingen voor mij vanaf de eerste dag dat we op weg waren anders dan gepland of verwacht, toch waren ze allemaal goed. Maar dit oprecht goed vinden en totaal aanvaarden van nieuwe omstandigheden en wendingen was pas mogelijk na diep en liefdevol schouwen. Dit is de eerste belangrijke les die Plum Village me geleerd heeft: onthechting, zowel aan mensen als aan ideeën, plannen, verwachtingen en beelden, werkt bevrijdend en vernieuwend. 'Buigzaam zijn als riet', tegelijk soepel en sterk, leeg en vol (vergelijk het boek van Marcel Messing met dezelfde titel).

Een andere diepe ervaring heeft te maken met mijn moeder-zijn. Tijdens het Rozen Festival (eerbetuiging aan de ouders) ontving ik hartverwarmende woorden van mijn kinderen. Zelf schreef ik mijn moeder de eigenschap toe van 'zeer toegewijde moeder en vrouw'. De volgende dag was er groot feest in de New Hamlet. Vanuit alle hamlets werden sketches, liederen en poëzie ten tonele gebracht. Met alle kinderen van de New Hamlet brachten we twee sacrale dansen, die ik de vorige dagen reeds een paar keer met ze gedanst had. Het was prachtig. Allemaal straalden ze als zonnetjes tijdens de zonnedans! Na afloop kwam een Hollandse mevrouw naar me toe en zei: 'Lut, ik heb je de voorbije dagen reeds verscheidene keren met de kinderen bezig gezien, en nu ook weer met die dansen. Ik vind jou een zeer toegewijde moeder'. Ik was verbaasd en verheugd om diezelfde bewoording, om die gelijkenis. Dit was voor mij de zoveelste, maar ook de fijnste en sterkstebekrachtiging in mijn proces van herkenning, erkenning, werkelijke aanvaarding en oprechte dankbaarheid jegens mijn ouders aan wie ik destijds werd toevertrouwd.

Plum Village. Een fijne leerschool voor wie écht wil leven.

Lut Peeters

Ik adem in
en besef dat ik inadem.
Ik adem uit en glimlach ...

Hoe vaak al heb ik me in de loop van de laatste jaren toegelegd op het mediteren, op het zinvol ervaren van het zitten. Het wilde nooit echt lukken, terwijl toch alle oosterse en ook een aantal westerse scholen het belang van meditatie benadrukken. Luisteren naar en lezen van toespraken van Thich Nhat Hanh - hoezeer me dat ook inspireerde - leidde niet naar een

bevredigende meditatiepraktijk. Tenslotte besloot ik maar te accepteren dat het voor mij vermoedelijk niet de manier was om dichter bij mijn kern te komen.

Totdat ik in de maand september - en nu voor de 3e maal - weer naar Plum Village ging voor 'The Heart of the Buddha-retraite', met een groot verlangen naar rust. Ik wist dat dat me goed zou doen - ik zat nog midden in een turbulente periode van een verbroken relatie - al was er ook de nodige weerstand, met name tegen de zitmeditatie. Ik voel me meestal pas echt lekker als ik bezig ben.

En waarachtig, alsof het kwartje nu door de gleuf kon zakken, begon ik plotseling te beseffen waar het nou in het mediteren eigenlijk precies om gaat. Voor mij is dat 'actieve meditatie', in de zin van werkelijk zijn bij wat ik aan het doen ben, of dat nu zitten, lopen, fietsen, een artikeltje schrijven of een sessie geven is, maar met al mijn aandacht dáár zíjn, met als trouwe steunpilaar mijn ademhaling. Me de tijd gunnen om te zijn bij waar ik mee bezig ben.

Niets nieuws natuurlijk, ik 'weet' dat al jaren, maar het lijkt wel of ik nu ineens besef wat dat is. En het is met name de loopmeditatie zoals Thich Nhat Hanh die stimuleert, die bij mij dat besef heeft teweeggebracht. Met onze Nederlandse groep in de 'Middle Hamlet' liepen we een paar maal per week in loopmeditatie - dus in een slakkengangetje - naar de Upper Hamlet (1 km) of the Lower Hamlet (ongeveer 2,5 km) om naar de toespraak van Thay te luisteren. 'Zijn bij waar je bent', en dus niet vooruit denken of je dan wel een goede plaats in de meditatiehal zult hebben.... Ik adem in en ben me bewust dat ik inadem.... ik adem uit en ben me bewust dat ik uitadem... Of het uitspreken van een gatha bij iedere stap: bij voorbeeld. rust... rust... of: zijn... zijn... of: verdriet... verdriet... of: vertrouwen... vertrouwen... Dat leek me aanvankelijk een conditionering, tot ik besefte dat er veel tegenkracht nodig is om ingeslopen gewoontes te breken.



Illustratie: Svein Myreng

Het helpt me nu ook mijn levensritme wat te temperen, al gun ik mezelf de tijd om me dat meer eigen te maken. Ik hoorde deze week: 'Toen God de wereld schiep, gaf hij aan het westen de klok en aan het oosten de tijd...' En TIJD heb ik nog hard nodig om mijn tijd niet vooruit te zijn...

Marije Mol

Buigen voor

de Boeddha (lichtend voorbeeld)
de Dharma (de leer)
de Sangha (de gemeenschap)

Graag wil ik een aantal ervaringen delen die ik opdeed in 'The Heart of the Buddha' retraite, afgelopen september in Plum Village.

Ik buig voor de Boeddha bij het binnenkomen van de meditatie hal, 's morgens om 6.30 uur .
Ik buig voor mijn kussentje waar ik op ga zitten.
Ik buig voor alle mensen om me heen, uit dankbaarheid dat ik samen kan .mediteren.
Ik buig opnieuw voor de Boeddha in mij, haal diep adem en glimlach ...
Ik buig voor mijn lege bord.
Ik buig voor mijn volle bord voor ik met eten begin.
Ik buig voor alles wat er toe bijgedragen heeft, dat het eten op mijn bord kon komen.
Ik buig voor mijn buurman naast wie ik plaats neem, om samen te kunnen genieten van het eten; ik haal diep adem en glimlach...
Ik buig voor mijn leraar, die één lijkt met elke handeling, stap, of gesproken woord.
Ik buig voor zijn leraren en zijn voorouders, die hem zoveel kennis en begrip hebben overgedragen.
Ik buig voor de leer, de eeuwenoude wijsheid.
Ik buig voor de Boeddha, God, Maria en Christus in mij en in anderen; ik haal diep adem en glimlach...

Het is heerlijk te voelen dat het buigen mijn rug in beweging brengt, dat mijn hoofd leger en leger wordt en dat mijn hart respect en liefde kan tonen voor wat essentieel is op dat moment. Op één van de avondmeetings breek ik.

We zitten met zo'n 50 mensen in de meditatie hal om een ronde 'dankbaarheid en spijt' te betuigen naar elkaar. Dat wordt 'flower-watering' genoemd. De dankbaarheid wordt met zoveel liefde geuit en komt met zo'n kracht bij me binnen, dat ik de bloemen uit de grond zie schieten omdat ik het als zo rijk en bevruchtend ervaar.

Toch voel ik bij mezelf weerstand om mijn dankbaarheid uit te drukken. Ineens weet ik wat mijn weerstand is: ik heb mijn geloof in de gemeenschap verloren; ergens wil ik niet erkennen dat dit hier op zo'n grote schaal mogelijk is... ik geloof in kleine groepen, maar niet in gemeenschappen.... Ik schrik ervan en huil. Ik denk aan Thay's woorden van de eerste dag: 'The Buddha comes through the sangha, individuality is not enough.' Voor hem zijn de Boeddha, de Dharma en de Sangha één geheel, onlosmakelijk verbonden. Voor mij raakt dat een oude wond en opent het een nieuwe deur: de deur van het vruchtbare en voelbare bestaan van de gemeenschap.

Ik buig diep voor deze drie-eenheid, maar vooral voor de sangha. Ik heb het vertrouwen in de mogelijkheid van de gemeenschap weer terug, mede door te kijken naar de aard van mijn weerstand en natuurlijk door de levende gemeenschap die Thich Nhat Hanh heeft opgebouwd. DANK.

Jacqueline Elffers

Leren liefhebben

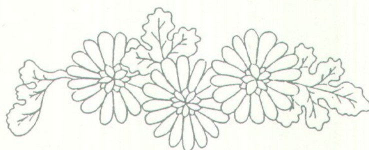
Afgelopen september was ik voor de vierde keer in Plum Village. De eerste dagen waren niet makkelijk. Er kwam een intense woede in me boven die van heel diep kwam. Ik kon er een nacht zelfs niet van slapen. De volgende ochtend hield Thay een lezing die precies op mijn situatie betrekking had. Tijdens die lezing keek hij mij een paar seconden lang aan en zei: 'Hecht nooit teveel belang aan je boosheid.' Ik voelde me erg geraakt door wat hij zei. Op dat moment deed ik m'n eerste belangrijke ontdekking van deze retraite: hoewel ik nog boos was kon ik mijn gehechtheid aan mijn boosheid loslaten en ik merkte dat ik zelfs vriendelijk kon zijn tegen degene op wie ik boos was. Met verbazing zag ik hoe mijn boosheid bijna onmiddellijk plaats maakte voor een behoefte tot communiceren met de ander. Er kwam eindelijk een gevoel van rust, van veiligheid, in me omdat ik niet meer de neiging voelde om te beschuldigen. Er was een gevoel van zachtheid in me gekomen, ik kon vriendelijk zijn.

Een paar dagen later ontdekte ik dat onder mijn boosheid een grote angst schuil ging: de angst om in de steek gelaten te worden, afgewezen te worden. Ik zag dat deze angst - die ik altijd weggeduwd heb - de oorzaak was van mijn boosheid. Door deze angst te omarmen en te zien dat zij een deel van mijzelf was, kon ik mijn behoefte om de liefde van anderen af te dwingen loslaten. Ik zag dat de angst dat men niet van mij houdt voortkwam uit mijn eigen onvermogen om lief te hebben. De vraag kwam in me op hoe ik werkelijk lief kan hebben en wat ik met mijn angst aan moet.

Terwijl ik op een ochtend in de Upper Hamlet bezig was de lunch klaar te maken en er verder niemand anders in de keuken was, zag ik tot mijn grote verbazing Thay de deur binnen stappen. Ik realiseerde me onmiddellijk hoe uniek deze situatie was en terwijl ik al mijn moed verzamelde vroeg ik hem of ik hem een vraag mocht stellen. Hij reageerde heel vriendelijk en ik zei hem dat ik wilde leren om werkelijk lief te hebben maar dat mijn angst me in de weg stond. 'Angst waarvoor?', vroeg hij. 'Angst dat degenen van wie ik houd niet van mij houden.' 'Het enige wat je hoeft te doen, willen anderen van je houden, is zelf te beginnen met van hen te houden', zei hij. Als we in staat zijn werkelijk lief te hebben, ontvangen we vanzelf de liefde waar we naar op zoek zijn. 'Maar wat moet ik dan met mijn angst doen?', vroeg ik. Thay antwoordde me met een natuurlijke overtuiging: 'Als je werkelijk liefhebt verdwijnt je angst vanzelf.' 'Je hebt er maar drie dagen voor nodig.' 'Verwacht niet dat liefde van buitenaf komt; het moet eerst uit jezelf komen.'

En het was waar: na drie dagen voelde ik me heel anders. Ik realiseerde me dat ik, door de deur te sluiten voor mijn angst, ik tegelijkertijd ook de deur van mijn hart gesloten hield. Na het gesprek met Thay begon ik me af te vragen hoe ik anderen werkelijk gelukkig kon maken.

Gianni Lattanzi



Refuge

Het was een tocht met hindernissen. Het begon met een krachtige botsing tegen een ruit, waar ik behoorlijk van geschrokken was. Maar dat was niet alles. De auto begon kuren te krijgen. Hij wilde na een rustperiode niet meer aanslaan, kreeg tijdens het rijden de hik, en wat verder naar het zuiden stopte hij zomaar op de weg. Monteurs erbij gehaald, maar ze konden het euvel niet vinden. Net als bij die oude radio: als je een klap gaf op de motor deed hij het weer. Ik werd daar wel wat nerveus van. Maar de training hielp: 'Ik adem in en ik kijk naar mijn kapotte auto, ik adem uit en ik glimlach. Ik adem in en zie vergankelijkheid, ik adem uit en glimlach opnieuw.' Tot het echt afgelopen was, net voorbij Limoges. Drie uur werk in een garage bracht uiteindelijk de oorzaak aan het licht. Dat is snel vergeleken met het vinden van de oorzaak van je eigen lijden, weten we uit de training.

Natuurlijk was ik nu heel oplettend, iedere onregelmatigheid in de motor zou ik opmerken. En ik begon ook aandachtig auto te rijden. Met veel bewuste aandacht zelfs. Helemaal op mijn adem. Automeditatie, bijna de hele route. Toen verschenen er voorbij Parijs bordjes langs de weg: 'refuge'. Natuurlijk hoor je dat op z'n frans uit te spreken, maar ik deed dat op zijn engels. Waarom die bordjes daar stonden? Voor gestrande auto's. Daar wist ik alles van... 'I take refuge in de Buddha' mompelde ik, 'I take refuge in de Dharma', zo ging ik verder, 'I take refuge in de Sangha', zo zette ik mijn privé rozenkrans voort. En zag ik een praatpaal, dan nam ik alle drie toevluchten tegelijk. Er zitten Bodhisattva's achter die palen, zo dacht ik, en degene die deze prachtige wegvoorziening heeft uitvonden, is wel de allergrootste onder hen.

Thuisgekomen belde ik een vriendin op, die ook in Plum was geweest, en zij vertelde, dat ze precies hetzelfde had gedaan - 'I take refuge in de Buddha, I take refuge in de Dharma, I take refuge in de Sangha' - als ze langs zo'n bordje 'refuge' kwam. Wat een wegbeheerder, om zo'n prachtige mindfulness-bell langs de weg te zetten! Zou dat in Nederland ook niet kunnen?

Pauline Vegting

Het leven is er voor mij, ik ben er voor het leven

De afgelopen zomer ben ik voor het eerst naar Plum Village geweest. De eerste dagen werd ik getroffen door de stilte, de aandacht en de liefde van de plek, de monniken, nonnen en medestudenten. Het voelde zo veilig dat ik meer en meer in mezelf durfde zakken. Op de derde dag, tijdens een lezing van Thay, ging er een deur open naar mijn verleden. Ik herkende zoveel van mijzelf en mijn familieleden in wat hij vertelde - de disharmonie, het niet-communiceren, de isolatie - dat er veel verdriet naar boven kwam. Het kind in mij dat altijd naar liefde, vrede en veiligheid heeft verlangd liet zich zien. Ik heb veel gehuild in de daarop volgende dagen. Ik vond het niet makkelijk om daar aan toe te geven, maar ik kon er niet om heen. Iedere keer als ik stil was voelde ik de pijn omhoog komen. Na een gesprek met zuster Jina, die me zag en hoorde, werd het veel zachter; ik hoefde er niet meer tegen te vechten. Het stroomde langzaam weg. Hierdoor durfde

ik er meer te zijn en voelde ik meer ruimte in mezelf en om me heen. Wat ik ook deed, ik mocht er zijn.

'Het leven is er voor mij, ik wil er voor het leven zijn. Het eten is er voor mij, ik wil er voor het eten zijn. De bel is er voor mij, ik wil er voor de bel zijn. De mensen zijn er voor mij, ik wil er voor de mensen zijn.'

Door de lezingen van Thay en de levende voorbeelden om me heen leerde ik me steeds weer te verbinden met mijn adem. Ik ben twee weken in Plum Village geweest en in de tweede week zijn er momenten geweest van diepe tevredenheid, stilte en niets meer hoeven. Voelen dat dit het moment is dat geleefd en ervaren kan worden als ik het toelaat; voelen dat het bewust ademhalen me erbij houdt. Ik ben heel dankbaar dat ik dit heb mogen ervaren. Ik voel dat ik er nu meer mag zijn. M'n leven is hierdoor veel veranderd. Soms - vaak onverwachts - voel ik m'n adem, volg haar en voel de ruimte en stilte in mezelf groeien. Ik weet dat dit momenten zijn die me opladen. De stabiliteit die ik tijdens de twee weken in Frankrijk heb ervaren groeit nu ook in mijn dagelijks leven in Nederland. Ik ben op weg, ik ben de weg.

Caroline de Bruyn

De klankschaal hoort erbij

Samen met onze kinderen - Jolmer (9) en Lisanne (6) - gingen we naar het meditatieweekend in Lunteren. Er was een speciaal programma voor de kinderen en ze hadden een eigen kamer die ze zelf mochten helpen inrichten. Jolmer zat tijdens het eten vaak naast een aardige Vietnamese monnik, Phap Ung, die al gauw zijn grote vriend werd. Tijdens de loopmeditatie buiten in het bos liepen ze hand in hand. Jolmer wil graag naar Plum Village om Phap Ung weer te zien. Zowel Jolmer als Lisanne - die gewend zijn tijdens het eten veel te praten - vonden het naar dat er tijdens de maaltijden niet werd gesproken; ze waren blij als de klankschaal werd geluid en er weer gepraat mocht worden.



We gebruiken nu thuis ook een klankschaal bij het eten die we om beurten luiden aan het begin van de maaltijd. De kinderen vinden het prachtig om te doen. We nemen dan even de tijd om blij te zijn met het eten en te kijken naar wat we eten. Het lukt steeds beter om dat aandachtig te doen, zonder al te veel gegiebel. Soms vergeten we de klankschaal op tafel te zetten. De kinderen denken er dan vaak eerder aan dan wij; de klankschaal hoort er bij nu. We gebruiken hem ook als er andere kinderen komen eten. Meestal zijn ze heel verbaasd, maar ze doen wel mee. Soms maken ze er een spelletje van, wie het langste stil kan zijn.

Conny Fakkeldij

Geëngageerd boeddhisme

De Vietnamprojecten

Na hun verbanning uit Vietnam hebben Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong naar wegen gezocht om de bevolking van Vietnam te blijven steunen. Al jarenlang proberen zij via verschillende projecten daar hulp te bieden waar dat het meest nodig is. Deze projecten worden door leerlingen van Thich Nhat Hanh over de hele wereld financieel gesteund. In Vietnam worden zij uitgevoerd door monniken, nonnen en sociaal werkers die met Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in verbinding staan.

Onderstaand volgt een overzicht (overgenomen uit 'The Mindfulness Bell' nr. 16) van de hulpprojecten en de kosten hiervan tussen september 1995 en september 1996.



Zuster Chan Khong

waar geen scholen, geen gezondheidszorg en geen bruggen meer waren. In het regenseizoen overstromen deze dorpen en in de zomer is het land te droog om iets te verbouwen. Met de $ 7.600 die we ontvingen van de Canadese en de Nu Hong sangha's kochten we dekens en oude kleren en herstelden huizen in diverse afgelegen gebieden. Elders gaven we 120 families elk $ 50 om hun huizen opnieuw op te bouwen. In weer een ander dorp werden 80 families geholpen. We besteedden $ 2.100 aan het bouwen van 109 hutten in verschillende dorpen in Zuid-Vietnam. Ook leenden we geld aan boeren in deze gebieden om mest en zaad voor de rijstteelt te kopen.

Hulp bij overstromingen

Afgelopen winter veroorzaakten ernstige overstromingen veel schade in Vietnam. Sangha's in alle delen van de wereld stuurden $ 10.000 om de Vietnamezen te helpen. In Midden-Vietnam boden we hulp aan de zwaarst getroffen dorpen

Medische zorg

Twee maal per maand reist een groep artsen en sociaal werkers naar afgelegen gebieden waar geen andere vorm van gezondheidszorg is om patienten te onderzoeken, medicijnen te verstrekken en gebitten van kinderen en weinig draag-

krachtige volwassenen te verzorgen. Plum Village en een Amerikaanse charitatieve instelling steunen ieder van deze tochten met $ 350.

We gaven $ 2.000 aan een lepra kamp in Noord-Vietnam ter verbetering van hun dagelijkse voeding. Lepra-specialisten hebben Plum Village gevraagd een behuizing te bouwen met vijf operatie- en herstelkamers, waarmee ze op een effectievere wijze de patienten kunnen helpen. We willen hen $ 35.000 sturen (1/5 deel van het totaal bedrag dat nodig is voor de restauratie en nieuwbouw van het hospitaal). Plum Village en een sangha in Duitsland zoeken sponsors voor dit project.

Aan een kliniek die met medicinale kruiden werkt gaven we $ 4.200 om twee kamers te bouwen, één voor onderzoek en acupunctuur-behandeling en één om medicijnen te bewaren.

Ondervoede kinderen

We steunen ongeveer 200 ondervoede kinderen in Zuid-Vietnam, gedeeltelijk via kinderdagverblijven. De Zuidvietnamese sangha reist regelmatig naar een bergstreek waar geen school is en kinderen vaak ondervoed zijn. Veel kinderen hebben alleen een kapotte korte broek en hun lippen zijn soms paars van de kou. We stuurden 400 pakketten naar deze kinderen met rijst, vermicelli, een deken en kleren. Sociale werkers lichten jonge moeders voor over het belang van proteïne in het dieet van kinderen. Samen maken ze pap met bruine rijst, bonen, tofu en eieren. Iedere maand ontvangen de moeders 30.000 dong om dit soort maaltijden voor hun gezin te bereiden.

Onderwijs

Met de hulp van de organisaties Partage (Frankrijk) en Aktion Lotus (Zwitserland) geeft de sangha in Zuid-Vietnam studiebeurzen aan 180 studenten. In gebieden waar geen openbare scholen zijn financieren we 16 kleuterscholen.

In Noord-Vietnam worden 150 kinderen in de buurt van Ha Noi ondersteund met geld dat ingezameld is door de Community of Mindful Living in de V.S. Twee kinderdagverblijven worden gefinancierd met hulp van het Maitreya Fonds uit Duitsland.

In Midden-Vietnam geven we een studiebeurs van $10 per maand aan 148 ondervoede studenten en een uitkering van $ 2,50 per maand aan 732 bejaarden of lichamelijk gehandicapten. We betalen het salaris van ongeveer 300 leerkrachten die opgeleid zijn voor onderwijs aan jonge kinderen. We geven ook studiebeurzen aan 127 studenten aan de universiteiten van Huê en Da Nang.

Opbouwwerk

We helpen tien kleine gemeenschappen in afgelegen gebieden. Bij geselecteerde projecten voegen we 10% toe aan wat de gemeenschappen zelf bij elkaar gebracht hebben. Iedere maand wordt het werk van sociaal werkers gesteund met $ 600 voor de voedselverstrekking op een internaat voor zeer jonge kinderen. De Washington D.C. sangha, de Community of Mindful Living uit de V.S. en het Duitse Maitreya Fonds hebben 14 kinderdagverblijven in deze gemeenschappen geadopteerd. Hier ontvangen de kinderen dagelijks sojamelk als proteïne supplement in hun dieet. Ook

leren ze liedjes als: 'Fris als een bloem, Stevig als een berg.'

Ook in een andere streek wordt opbouwwerk gedaan. Het is een zeer arm en onvruchtbaar gebied met wit zand en weinig bomen. De meeste kinderen daar zijn nooit naar school geweest. Vaak hebben ze maar één broek en nauwelijk iets om hun bovenlichaam te bedekken. Tachtig procent van de teenagers is analfabeet. Met de hulp van Plum Village is er een avondschool opgezet, want overdag werkt iedereen; zelfs kleine kinderen moeten helpen de kost te verdienen. Tieners leren een vak op deze school of krijgen een studiebeurs om stage te lopen. In dit programma wordt er ook naar gestreefd om de gewelddadigheid en het veel voorkomende gokken, drinken en roken terug te dringen.

Nagekomen bericht

Afgelopen augustus en september hebben in Vietnam opnieuw ernstige overstromingen plaats gevonden. Daarom is er vanuit Plum Village een verzoek binnengekomen om extra geld bijeen te brengen. Vele vissers zijn verdronken en hun boten vergaan, zodat hun gezinnen zonder kostwinner en middelen van bestaan achter zijn gebleven. Boeren hebben hun oogst verloren zien gaan. Duizenden families kamperen in de primitiefste omstandigheden sinds hun huizen zijn weggespoeld. De overheid doet weinig of niets om te helpen. Zeven leden van de Order of Interbeing (de orde die Thich Nhat Hanh tijdens de oorlog in Vietnam in het leven heeft geroepen), hebben inmiddels zo goed en zo kwaad als het kan hulp geboden in de getroffen gebieden. Maar er is meer geld nodig. Voor f 40 kan een familie geholpen worden met een pakket basisvoorzieningen: een deken, 10 kg rijst, en genoeg deegwaren voor 5 mensen gedurende 8 dagen.

Geld voor deze noodhulp, of voor de lopende Vietnamprojecten, kan overgemaakt worden op giro 6839039 van de Stichting Leven in Aandacht, o.v.v. Vietnamprojecten of Overstromingen.

Adoptie van hongerige kinderen

De Belgische sangha richt zich op één hulpproject in het bijzonder, namelijk de steun aan ondervoede kinderen. Voor 1.100 BFr per jaar krijgt een hongerig kind een maaltijd per dag. Op dit moment zijn al tweehonderd kinderen financieel geadopteerd. Wie ook een kind wil adopteren, kan een bijdrage storten op rek. nr. 833-44629894-51 van Hokiviet (Hongerige kinderen in Vietnam), Memlingstraat 11, 2018 Antwerpen.
Wie in Nederland een kind financieel wil adopteren, kan contact opnemen met Heleen Verleur, tel. 020-6250735.

Hulp aan Birmese vrouwen

Boeddhisme is, volgens Thich Nhat Hanh, als het goed is geëngageerd boeddhisme is, dat wil zeggen een boeddhisme dat zich uitdrukt in daadwerkelijk medeleven en vrijgevigheid. De Alkmaarse sangha heeft daar iets van in praktijk ge-

bracht. Samen met de plaatselijke werkgroep van Amnesty International heeft zij 40 kilo hulpgoederen opgehaald voor Birmese vrouwen die in vluchtelingenkampen in het buurland Thailand leven.

Birma is niet zo nadrukkelijk in het nieuws als op het ogenblik bijvoorbeeld Zaire en Ruanda. Maar al jarenlang gaat het land gebukt onder militaire dictatuur en burgeroorlog. Het zijn vooral de vrouwen en kinderen die hiervan het slachtoffer zijn. Zij worden gedwongen om onbetaald te werken bij het aanleggen van wegen, waarbij zij geslagen worden als zij niet hard genoeg opschieten. In de oorlogsgebieden moeten vooral de vrouwen en meisjes uit etnische minderheidsgroepen helpen munitie en voorraden te dragen. Verkrachting komt in die omstandigheden veel voor. Het zijn dan ook vooral vrouwen en kinderen die terecht komen in vluchtelingenkampen in Thailand. Daar wordt het hen vrijwel onmogelijk gemaakt om een zelfstandig bestaan op te bouwen. Zij kunnen niet legaal werken en mogen geen landbouw bedrijven. Zo blijven zij aangewezen op de liefdadigheid. Toch proberen de Birmese vrouwen kleinschalige projecten op te zetten waarmee zij in hun levensonderhoud kunnen voorzien en onderwijs voor hun kinderen kunnen verzorgen. De schooltjes besteden onder andere aandacht aan de Rechten van de Mens en aan manieren om een democratie op te bouwen.

De actie van de Alkmaarse sangha en de Amnesty werkgroep staat niet op zichzelf. Diverse organisaties spannen zich in om de Birmese vrouwen en kinderen te helpen, zoals in Nederland de International Fellowship Of Reconciliation (IFOR). En natuurlijk kan iedereen helpen. Een van de manieren is om, net als de Alkmaarse sangha, spullen in te zamelen waar de vrouwen in de kampen wat aan hebben, zoals dames-, kinder- en babykleding (ook ondergoed en luiers), naald en draad en schoolspullen (onder andere Engelse leerboeken). Een andere manier is om brieven te schrijven aan vrouwen die al jaren in de kampen leven. Een van de moeilijkste dingen in het vluchtelingenbestaan is namelijk het gevoel dat de wereld je vergeten heeft. Dit heeft Shelley Anderson, die lid is van de Alkmaarse sangha en bij het IFOR werkt, sterk getroffen toen zij in februari een bezoek aan de kampen bracht. Zij had de opgehaalde spullen bij zich en zag dat de vrouwen erg blij waren met de goederen die zij zo goed konden gebruiken, maar vooral ook met dit teken van niet vergeten zijn. Meer informatie over de situatie in Birma en in de vluchtelingenkampen kun je bij haar krijgen. Zij kan ook meer vertellen over de mogelijkheden om de Birmese vrouwen te helpen. Haar telefoonnummer op het IFOR is: 072-512 3014 (fax: 072-515 1102).

Een sangha in de gevangenis

De redactie van de Klankschaal ontving een brief met een verhaal en een verzoek om hulp.

Het verhaal gaat ongeveer zo. Ruim een jaar geleden zei een jonge gevangene van de Airway Heights Correction Center in

Washington State (V.S.) voor de grap tegen de gevangenispriester dat hij boeddhist was. De priester nam contact op met een plaatselijke boeddhistische groep en vroeg hen of zij deze jonge man zo nu en dan eens wilden bezoeken. De groep ging daar op in, en sindsdien kwam er iedere week een van hen naar de gevangenis om over de boeddhistische leer spreken en deze te beoefenen. Steeds meer gevangenen toonden belangstelling voor deze bijeenkomsten, en langzaam maar zeker groeide er een sangha. Samen met boeddhistische groepen buiten de gevangenis werd in mei een grote viering georganiseerd, de 'Freedom Celebration '96'.

De groep maakt nu plannen voor de toekomst. In de eerste plaats wil zij gevangenen die vrij komen bijstaan met kleding en het vinden van woonruimte. In de tweede plaats heeft zij videobanden nodig met dharmalezingen van boeddhistische leraren. Zij zijn met name geïnteresseerd in Thich Nhat Hanh. Natuurlijk is voor deze activiteiten geld nodig, vandaar het verzoek om hulp. Een bijdrage kan overgemaakt worden op giro 6839039 van stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, o.v.v. gevangenisproject V.S.

Tibetoontjes voor Tibetaanse vluchtelingen

Albert uit Den Haag maakt Tibetoontjes. Dat zijn windgongen met helder-zachte, vèr-dragende en hartverwarmende klanken. De opbrengst is voor het onderwijs aan kinderen van Tibetaanse vluchtelingen. Albert draait de bovenkanten uit op straat gevonden hout. Ze hebben de vorm van een stupa. Van gekochte buizen worden de klankstaven gezaagd. Bij ons thuis hangt al een Tibetoontje. Ik ben er heel blij mee, niet alleen omdat de vluchtelingenkinderen ermee geholpen zijn, maar ook omdat hij me vaak terugroept naar het hier en nu. In ons huis fungeert hij namelijk als mindfulness-bell. Bij Albert thuis hangt er een hele rij, te wachten op kopers. Wil je zo'n mooie windgong hebben, bel op en maak een afspraak. De ontvangst zal warm zijn. Tel. 070-354 2776.

Magda Heesen-Van den Hemel.



Oproepjes

Samenwonen

Na mijn twee-weekse verblijf in Plum Village deze zomer voel ik nog sterker dat ik graag met anderen wil samen wonen en leven in aandacht als een sangha. Buiten op het land, in het midden of zuiden van het land, daar gaat mijn voorkeur naar uit. Is er al zo'n plek waar ruimte vrij is - een kamer, een woonwagen, een schuur ... opknappen? Leuk! Of zijn er mensen die er ook serieus voor voelen zoiets te beginnen?

Caroline de Bruyn, 024-360 4339

Amersfoort

Ik zoek mensen in Amersfoort en omgeving om sangha-bijeenkomsten te organiseren, het liefst wekelijks op een vast tijdstip. Ook zou ik bijvoorbeeld één keer per maand met een dharmadiscusiegroepje bij elkaar komen, vooral om uit te wisselen over het leven volgens de vijf richtlijnen.

Helga Hofmans, A. Blankaartssingel 53
3813 PA Amersfoort, 035-480 9097

Leeuwarden

Zijn er mensen in het noorden van het land die samen willen mediteren en uitwisselen, vooral over de vijf richtlijnen?

Hanneke Enserink, Sierksmastraat 39
8934 AL Leeuwaren, 058-289 0899

Muiderberg

Ik zoek mensen die bij mij in de buurt wonen om samen te mediteren.

Conny Fakkeldij, Flevolaan 20
1399 HG Muiderberg, 0294-263 457

Zoetermeer

Ruud Bruggeman wil graag een sanghagroepje beginnen in Zoetermeer.

Woudlaan 23, 2719 JY Zoetermeer
079-362 0427

Amsterdam

Ik wil op woensdagochtend van 8.30-9.30 uur mijn huis open zetten voor mensen in Amsterdam, die het prettig vinden om een maal per week 's ochtends samen te mediteren. Al dan niet gevolgd door een gezamenlijk ontbijtje. Als je de avond tevoren belt is dat prettig maar niet noodzakelijk.

Marije Mol, Zocherstraat 69
1054 LV Amsterdam, 020-683 5300

Verdiepingsgroep

Een zestal sanghaleden hebben besloten een verdiepingsgroep/cursus op te zetten aan de hand van een idee van zuster Annabel. De verdiepingsgroep/cursus zal meerdere jaren beslaan. Een drietal leden gaat de cursus organiseren. Voor meer informatie, bel Pauline Vegting (020-673 5198) of Christie de Wit en Kees Knook (0222-316 521).

Over interbeing en vergankelijkheid

Er was eens een vrouw,
Een mooie grote vrouw.
Je kent haar wel. Je kan haar tegenkomen, overal.
Ze doet net als jij boodschappen.
Zij is zich bewust van de veranderingen om haar heen,
zij luistert naar de wind
en de boodschappen van verre lees je in haar ogen.
Zij is zorgzaam, bewust van haar cyclus,
bewust van haar kracht en inzicht die als
eb en vloed door haar heenstromen.

Ze is een zee van en vrouw
maar niet te omarmen
door het rusteloze, het zoekende in haar.

Op een dag was ze bij Thay.
Zij ademde met de wind,
ze ademde met het gras,
ze ademde alles in wat zij zag,
in stilte, met aandacht.
Ze ademde de boom in waaronder zij stond
en ervaarde zijn kracht.
Zij ademde de zon in, en zij werd de zon.

Toen keek zij naar de grond
waarop kastanjes, rood glimmend,
sommige nog half verscholen in hun bolster.
Zij herkende zichzelf
in hen, in hun glans,
in hun nog half verscholen zijn,
daar zij eerst ademde..., met hen,
en ... zelfs in hen.

Zo'n vrouw was zij.
Zij ademde in en ademde uit en
vereenzelvigde zich
met de kastanjes rondom.
Ze werd leeg van haar kleine zelf
in het hier en in het nu.

Als je werkelijk keek,
zou je zien dat, door wat zij zag,
zij niet meer was dezelfde.
Vergankelijkheid tekende haar,
tekende haar manier van kijken,
haar manier van horen,
haar zijn.

Zij zag dat alles verandert.
De lucht veranderde per seconde,
de wind raakte alles aan
waardoor het geluid in de boom
zich versnelde of vertraagde.

Haar lijf, haar gezicht,
niets hetzelfde als voorheen.

Zij zag, als alles permanent zou zijn
zouden haar woorden verstenen
op het moment dat zij ze uitsprak.
Zij zouden blijven hangen
in een statische vorm
tussen haar en jou.

Deze gedachte in haar zou nooit veranderen,
haar woorden nooit aankomen,
haar gezicht bevroren omdat er niets
te glimlachen viel.

Haar leven zou niet levend worden, onveranderlijk
gelijk de stenen om haar heen.
Alle wijsheid zou verscholen blijven
in de verharding van haarzelf.

Het is de vergankelijkheid die zij
leerde vertrouwen in 't moment zelf,
en durven verliezen wat was.

Zij begreep nog meer dat geen element kan bestaan
zonder andere elementen.
De boom kan niet bestaaan
zonder zijn wortels en bladeren,
zonder water en voeding.
Niet zonder regen, zon en wind.
Niet zonder aarde en vogeltjes.

Hij bestaat doordat al het andere bestaat
en zij, zij bestaat door al dat andere.

Zo ontmoette de vrouw het Al in haar zelve,
de zon en de aarde,
de wind en het water en
de glimlachende Boeddha.

Zo'n vrouw is zij nu.

Martine Zevenhek.